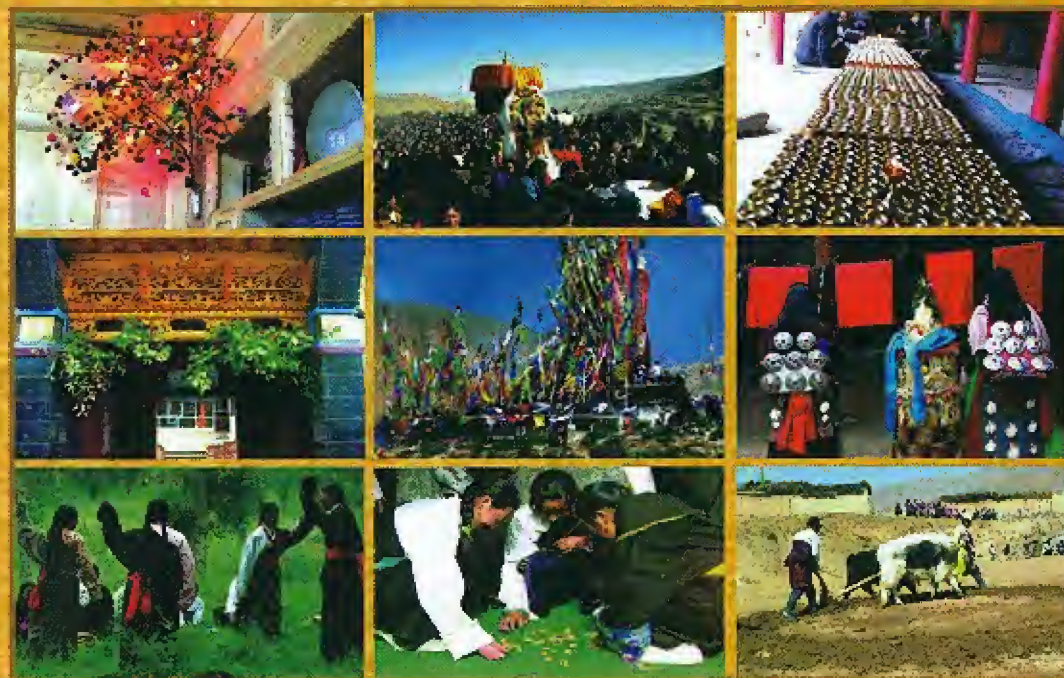


Xunhua Tibetan Folk Culture



ཁྲི་འདྲི་ས།
顾问：侃本

རྒྱ་ས་འགྲོ་བ།
策划：李加 才让本

ཚུ་མ་ཐོག་པ།
编著：拉浪才让 尕藏仁青 李加

པར་ལྡན་པ།
摄像：拉浪才让 尕藏仁青

མ་ཐོག་པ།
美术：多杰才让

ཐུག་པ།
校对：豆本加

循化藏族民俗文化旅游



ཁྲི་གཞི་བ་འཕེལ་རྒྱས་ལྷན་འདྲེན་ཚོགས་པ།
乡村之友发展促进会



青海昆仑音像出版社 出版
ISRC CN-H09-06-0006-D/V.J6

ISBN 7-88618-023-2



9 787886 180231 >

循化藏族民俗文化

序

循化藏族依沟壑山坡而居,靠草原洼地而住,由于受特殊的自然环境影响,在日常生活、伦理道德、行为规范及民风民俗诸方面形成自己独特的一面。

循化藏区不仅自然风光秀丽、人文景观神秘,而且人杰地灵,名人辈出。藏区境内有灵气天成的大里加神池、银帘垂挂的安岗瀑布、一望无垠的岗察草原、终年积雪的古伟山、金碧辉煌的文都大寺、直插云霄的安多天然佛塔等。更有甚者,这里是藏传佛教领袖十世班禅、一代高僧喜饶嘉措、喇钦·贡巴饶赛等大师等的诞生地。

千百年来循化藏族不断地丰富和发展属于自己的原生态民间民俗文化,不论社会如何变革,它们始终把先民们的根系留住,始终把先民们的生产生活和喜怒哀乐传递下去。在节庆、在庙会、在婚场,都是以豪迈奔放的歌舞和柔情似水的说唱来助兴,以独特精美的盛装来炫耀靓丽的风采。

当今社会,全球经济一体化,社会各项事业突飞猛进,在这紧要关头我们的传统文化濒临危机。我们怀着对自己民族的一片拳拳之心,炽热之情,自发的参与了循化藏族民间文化资源的搜集整理和抢救工作。

循化藏族民间文化博大精深,取之不尽,用之不绝。今天,我们很荣幸地把这些东西介绍给大家,让更多的人关心、支持循化藏族民间文化,传承循化藏族民间文化、弘扬循化藏族民间文化,让外界更多的人了解循化藏族,感受循化藏族民间文化所绽放的无限魅力。

དཀར་ཆག
目录
Content

དང་པོ། སྐ་གསར།	(1)
第一、过年	(14)
Book one: Tibetan New Year Festival	(21)

གཉིས་པ། ཐུ་ལོ་འཇོན་ལམ།	(29)
第二、祈愿大法会	(50)
Book two: Great Prayer Festival	(59)

གསུམ་པ། མཆོད་པའི་དུས་ཆེན།	(67)
第三、民间供佛节	(96)
Book three: Religious Rituals	(106)

བཞི་པ། ལྷ་བའི་དབྱར་གཞིང་།	(115)
第四、五月夏都节	(145)
Book four: Fifth Lunar Month Picnic	(156)

ལྷ་བ། ལྷ་བའི་གཞིང་པ།	(159)
第五、拉则仪式	(172)
Book five: Lab Rste Ritual	(183)

རྒྱལ་པ། གཉེན་སྦྱོལ།	(191)
第六、婚俗	(227)
Book six: Tibetan Wedding	(231)

བདུན་པ། དམངས་ཁྱོད་ཅེད་རིགས།	(237)
第七、民间歌舞	(249)
Book seven: Folk Songs	(263)

བརྒྱད་པ། ཕྱིས་བའི་ཅེད་ལོ།	(267)
第八、儿童游戏	(286)
Book eight: Children Games	(298)

དགུ་པ། ལས་སྒྲུ།	(307)
第九、劳动歌	(327)
Book nine: Work Songs	(340)

Xunhua Tibetan Folk Culture 循化藏族民俗文化



ལྷན་སྐྱེད་ལྷན་སྐྱེད་ 过年
Tibetan New Year Festival



ལྷ་སར།

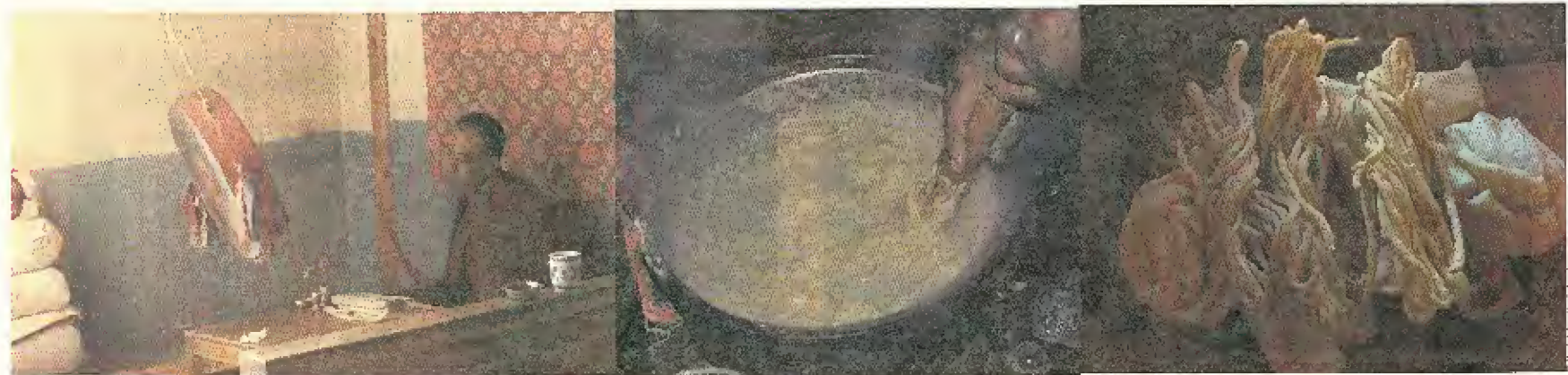
མདོ་སྐད་ཡུལ་གྱི་ས་ཆ་མང་ཤོས་ཀྱི་ལྷ་གསར་ནི་
 ལུགས་རྒྱུང་གི་རྒྱ་དང་པོའི་ཆོས་གཅིག་ཉིན་.....
 གཏོང་བ་ཡིན་ལ། རྒྱན་རྒྱ་པོ་དེ་ལྷ་གྱི་ལྷ་.....
 གསར་གཏོང་བའི་དུས་ཚོད་ཀྱང་དེ་བཞིན་ཡིན།
 འདིར་ཡོང་ས་ཁྱབ་རྒྱ་ལྷ་ཆོས་གཅིག་གསར་གྱི་ལྷ་
 ཆོས་མགོ་ཡང་ཟེར།



ལྷ་སར་གྱི་སྒྲིག་གི་སྐོར།

ཕྱིར་བཏང་དུ་ཞོན་ཏུ་བོད་ཁྱུ་ལ་ནས་ལྷགས་ཉིང་གི་སྒྲིག་བ་བཅུ་.....
 གཉིས་པ་ནས་ལོ་གསར་ལ་གྱི་སྒྲིག་བྱེད་པ་ཡིན། དེ་དུས་ཞིང་ཁར་ལུང་.....
 སྒྲིལ་བ་དང་བུད་མིང་འཐུ་བ་སོགས་ཀྱི་ལས་གཡོངས་སྒྲིག་སྐབ་ཚར་.....
 ཡོད་པས་ལོ་སར་སྐོར་གྱི་གྲྲིག་བྱེད་པ་ཡིན་ཏེ། ཐོག་མར་ཉོར་སྒྲིག་བཅུ་.....
 གཉིས་པ་འཛེས་བཅུད་ཀྱི་དུས་ཚེན་འདི་རོལ་བ་ཡིན། (འདི་ནི་རང་.....
 རེའི་ལྷགས་སྒྲིལ་ཞིག་དུ་མ་ངེས་ཀྱང་ས་ཁུལ་འདི་ནས་གནའ་ནས་རོལ་.....
 བར་བཤད་)དེ་ལ་དགོང་མོ་དེར་སྒྲིའི་སྒྲིལ་ལྷར་སྒྲིག་ཚོགས་ཀྱི་ཐུག་པ་ཞིག་.....
 བསྐོལ་ནས་འཐུང་བ་ཡིན། དེ་ནས་སྒྲིའི་ཉི་མོ་གཅིག་གི་སྒྲིག་བ་ཚེས་མ་.....
 མ་ཡིན་པས་འདི་འདྲི་ནང་སྒྲིའི་མོངས་སྒྲིགས་འཐུབ་དགོས་ཏེ། དཔེར་.....
 བ། ཚེས་ལྷ་ནས་བཅུང་བོད་ལོ་བསྐང་བ་ཞེས་པའི་སྒྲིའི་མོངས་དེའི་མགོ་.....

འཛིན་པ་ཡིན། ལྷར་སྒྲིལ་ལྷར་ན་ཞིམ་ཚང་རེ་ནས་དགེ་འདུན་པ་བཞི་.....
 ཅམ་གྱིས་ཉིན་གསུམ་ལ་འདྲོན་པ་ཡིན་ཞིང་དེ་འདྲོན་མ་ལན་ལ་བསྐང་.....
 འདྲོན་ལ་སྒྲིའི་མོངས། བསྐང་བ་བཏོན་ཚར་རྗེས་དགོན་སྡེ་སོ་སོ་ནས་བོད་ལོ་.....
 སྒྲིའི་མོངས་བཅུབ་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་ནི་ཚེས་༢༥ནས་༢༨བར་ཡིན།
 གཞན་ཡང་སྒྲིང་པའི་གྲྲིག་གི་སྐོར་ལ། ལྷ་སར་སྒྲིག་པ་ཞེས་.....
 ལྷ་སར་རོལ་བར་མཁོ་བའི་དངོས་ཚོང་ཉོ་ཞིང་གྲྲིག་བྱེད། བསྐང་བ་.....
 བཏོན་ཚར་རྗེས་ཀྱི་ཚེས་༡༧དང་༡༨ཉིན་བཅས་ནི་དུད་ཐུགས་ཞེས་ཁང་བ་.....
 ཡོད་ཚད་ལ་གད་བདར་དང་གཙང་སྒྲིའི་ཉིན་མོ་ཡིན། དེའི་.....
 དགོང་མོར་དུད་ཉིག་ཅེས་པའི་ཉིག་ཅིག་གཡོ་བ་ཡིན། ཚེས་༢༥ཉིན་བ་.....
 ཚེས་མཐའ་ཀ་ཐུགས་ལ་ཚེས་༢༦དང་༢༧ལ་གོ་དམར་བཅོ་བ་དང་ཚོད་མ་.....
 བཅའ་བ། བྱིས་པ་ནས་སྒྲིའི་བཅུལ་དུ་སོང་ནས་ལོ་གསར་གྱི་ཐུག་པ་གྲྲི་.....



སྒྲིག་བྱེད་པ་ཡིན། རྒྱུས་པ་ནམས་ཀྱིས་ཁང་པ་འི་ཏུ་མ་ནམས་སྟོན་བྱ་དཀར་
 ལེར་དམར་མེ་སྟོན་གསུམ་པ་ཏུ་དང་བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད། མཚོད་ཉིན་
 དང་མོ་སྒྲོར་བཅུ་གཉིས། ཏུང་དཀར་གཡས་འབྲེལ། རྟོར་བུ་མེ་འབར།
 རྟག་ལེང་མུང་འབྲུག་དང་རི་དྲགས་གཙན་གཟན་རྩ་ཆོགས། སེལ་རྟོག་
 རྩ་མང་གི་གཟུགས་ཀྱི་རི་མོར་ཏུ་ས་ཏེ་བརྒྱན་ནིང་ལེགས་པར་སྦྱར་བ་ཡིན།

ཆོས་༢༥༥༩ ཉིན་རྒྱུས་པ་ནམས་ཀྱིས་འབྲུག་རིང་ཏུ་མུར་
 པ་འི་ག་ནམས་བྱིར་ཕུངས་ཏེ་ཉི་མར་སྒྲེལ་ནིང་སེལ་བར་གཏུབས་ཏེ་བཙོ་
 རྒྱུང་བྱེད་པ་དང་། ཐ་ན་བུད་ཤིང་ལ་སྟོན་གྱིང་གཏུབས་ཏེ་བྲ་སྒྲིག་
 བྱེད་ལ། ཐ་ན་པ་ནམས་ཀྱིས་ལོགས་ར་སྒྲེལ་སྒྲུབ་པ་ཀོ་ལ་རྒྱུ་འི་བསང་ཅི་
 དང་བསང་ཤིང་། བསང་རྒྱས་རིལ་བུ་ནམས་སྒྲུན་སྒྲུམ་ཆོགས་པར་བྲ་སྒྲིག་
 བྱེད་པ་ཡིན།

གཞན་ཡང་ཆོས་༢༥ ཉིན་གདན་སྒྲུགས་ཞེས་བྱིམ་ནང་གི་མལ་གདན་

ནམས་བྱིར་ཕུངས་ཏེ་གུམ་པ་འི་དར་ཐོག་
 སྟོན་ནས་གཙང་མར་སྒྲུགས་པ་ཡིན།
 ཆོས་སྒྲུམ་ཏུ་འཕགས་གནས་གང་ཉིན་བྱིས་པ་
 ནམས་ཀྱིས་ཐོན་ལ་ས་དམར་སྒྲེ་བོ་བྱེད་
 ཅམ་འཁྱུར་འོངས་ཏེ་གོར་གོར་དབྱིབས་
 ཀྱི་ལེབ་མོ་གཉིས་བརྩིས་རྩིས་དེའི་ཐོག་



ཏུ་སྒྲུབ་གཙོ་བྱེད་པ་འི་ཐང་ལོ་དང་ཤུག་པ། བུག་སྒྲོམ་སྟོན་བཅུགས་
 ཤིང་དེར་མར་ཁུ་དང་བྲ་སྒྲུམ་སྟོན་སྒྲུགས་ནས་འབར་སྒྲུབ་བར་བྱས་ཏེ་
 འཛོག་ལ། དེར་ལོ་ཟེར། འདིར་བྱིམ་ཆང་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ས་དམར་བྱི་
 ཆབ་ཏུ་ནས་བྱེ་ཡིས་བརྩི་ནིང་སྒྲུབ་ཏེ་ཆབ་ཏུ་ཆིབས་རྟོ་འཁྱུགས་པ་འང་
 ཡོད། དེ་ནས་ཏེ་འཁོར་བྱི་སྒྲོང་ར་སྟོན་ལས་ཆོར་སྒྲུབ་དབྱིབས་ལེགས་པ་རེ་
 བཅགས་འོངས་ཏེ་ཐོག་ཏུ་ཙོ་རིལ་དང་དཀར་ལེར་དམར་མེ་ཡི་གར།



སེལ་ཏྲ་ག་ལྷ་ཚོགས་དང་སྤྱིང་བཤ། རྟོག་སྒྲོར་གསར་བ་སོགས་བཏགས་་་་
 རྟེན་ཁྱིམ་གྱི་དྲིལ་ཀ་དང་ཡང་ན་གཤམ་མགོའི་ཀ་ཞིག་གི་ཉིང་དུ་འབེལ་བ་་་
 དང་། དེར་ཚོ་སྤྱོད་ཟེར།

གནམ་གང་ཉིན་ཁྱིམ་གྱི་སྒོ་ལྷས་རྟེན་གཙང་མར་ཕྱགས་ཤིང་་་་་
 སྒོ་དེ་ཅ་ལག་རྟེན་སེལ་བྱི་དོར་ལེགས་པར་བྱེད། གནམ་གང་གི་ཕྱི་དྲོ་རྟེན་
 བཟུང་སྟེ་ཐུ་ཉིན་ཉིམར་སྒྲིམ་པའི་ཤ་དང་རུས་པ་རྟེན་སེལ་ལ་འཕངས་་་་
 ཤིང་གཏུ་བར་བྱེད་པ་དང་། ཕྱི་ན་ཡོད་པའི་སྒོ་བྲག་ཡོད་ཚད་ཁྱིམ་ནང་གི་
 ལྷས་རར་འཇུག་པ་ཡིན།

གཞན་ཡང་ཁྱེ་འདྲིའི་ནང་ཕྱེ་བ་སོ་སོ་རྟེན་ན་གཞོན་རྟེན་སེལ་གྱིས་་་
 ལོ་གསར་སྐབས་སུ་འབྲལ་སྒོ་ན་བྱེད་རྒྱའི་རྟེན་མར་དང་རིག་ཅལ་སོགས་གྱི་
 སྒྱུར་བརྟེན་གྱི་ལས་ལ་བྲེལ་བཞིན་ཡོད།



ལྷ་གསར་གཏོང་ཚུལ་གྱི་སྐོར།

གཞིག་དེ་དག་ཡོངས་སུ་འབྱུང་རྗེས། གནམ་གང་གི་དགོང་མོ་
ནས་བཟུང་ཉེ་ལོ་སར་གཏོང་བའི་མགོ་ཚུགས་པ་ཡིན། དགོང་མོའི་ས་
རུབ་མ་རུབ་གྱི་མཆོམས་སུ་ཐབ་གྱི་ཤ་དང་རུས་པ་ནམས་སྒྲངས་ནས་བ་
བར་བྱེད་ཅིང་གནམ་གང་གི་དགོང་མོ་ནི་ལོ་གཅིག་གི་ཆེས་མཐུག་མ་ཐའི་
དགོང་མོ་ཡིན་པ་སྐོར་ཞོག་ཡོད་ཚད་ནང་རུ་བཟུག་རྗེས་ལོ་གསར་གྱི་སྐལ་
ཞེས་ཆས་སུ་གོར་དམར་ལོགས་ཆོམ་པར་སྒྲེར་བ་ཡིན།

ཁྱིམ་མི་ཡོངས་གྱིས་ཤ་བོས་ཤིང་ཐུག་པ་འཐུང་ཚར་རྗེས་ཡུལ་
འདྲིའི་ས་ཆ་ཁ་ཤས་སུ་ལོ་སྐྱེལ་བ་ཞེས་པའི་སྒྲུལ་ཞིག་ཡོད་དེ། དེ་ནི་གོར་
ནས་བཤད་པའི་ས་དམར་གྱིས་གོར་གོར་དཀྱིབས་གྱི་ལེབ་མོ་ཞིག་ལས་པའི་

ལོ་ཞེས་པ་དེར་བྱིས་གྱི་ལོ་ན་རྒན་པ་ཞིག་གིས་མེ་བསྐོས་པ་དང་ལོ་དེའི་ལོ་
མཐུག་སྐྱིད་པའི་བཟུ་ཤིས་ཁ་གཡང་དང་མཉམ་རུ་གཤམ་ལ་གཡས་བསྐོར་
བཟུབ་ཉེ་སྐོར་སྐྱེལ་ལ་བྱིས་མི་གང་པོས་གསོལ་བ་འདེབས་པ་དང་ཁ་བཏོན་
འདོན། སྐྱེས་པ་དང་བྱིས་པ་ནམས་གྱིས་ཤོག་སྐྱག་འགས། དེ་ལ་ལོ་སྐྱེལ་བ་
ཟེར་རྟེ་ལོ་སྐྱིད་པའི་མཐུག་བཟུས་པའི་མཚོན་རྟགས་ཡིན།

དེའི་རྗེས་སྔོན་ཅ་ལག་ཚང་མ་དག་གཅིང་གང་ལེགས་བྱེད་པ་
དང་སྐྱེས་མ་ནམས་གྱིས་བྱེ་
བརྗེས་ཏེ་བྱི་ཉིན་སྤུ་མོའི་གོ་རེ་
ཚུ་རྟེན་བཅའ་བ་དང་སྔོ་མ་
འབྲས་མེལ་བཙོ་བ། མར་ཁུ་





བཟུ་བ་སྐྱེས་ཀྱི་
གྲ་སྒྲིག་བྱེད་པ་.....
ཡིན་ལ། བྱིས་.....
བདག་གིས་སྒྲིག་.....
མཛུགས་མཆོད་.....
མཛུགས་ཏུ་སྒྲིག་.....
ཉོག་དང་ཀ་ར་.....
སྐྱེས་མཆོད་.....

བཤམས་ཀྱི་ཆེར་བྱེད་པ་དང་སྒྲིག་ཀྱི་ཆེར་བྱེད་ཡོད་པའི་བྱིས་པའི་ལོ་
སྤོང་བྱེད་ཀྱི་ཚོ་ཁྲག་དང་བཟའ་མི་ཆོར་ཉེས་ཡོད་པའི་གོས་དང་སྒྲིག་.....
ནམས་ཕྱིར་སྤངས་ཏེ་ཆོས་གཅིག་སྒྲིག་པའི་གོས་གསར་ཀྱི་པ་ལ་གྲ་སྒྲིག་.....
བྱེད་པ་ཡིན། གསར་ཏུ་ནམས་ཀྱིས་བྱི་ཉིན་སྒྲིག་པའི་བསང་མཛུགས་ཏུ་འགྲོ་.....
བར་བསང་ཅི་དང་བསང་གིང་། རི་མཐོ་སར་རྒྱ་རྒྱུད་དར་སྒྲིག་སྐྱེས་ཀྱི་
སྒྲིག་བྱེད། བྱིས་པ་ཆོས་ཚོགས་ཅོག་ཅོག་ཏུ་སྒྲིག་པ་ཡིན།

གནས་གང་གི་དགོང་མོའི་ཆུ་ཆོད་བཟུ་གཉིས་ཡོལ་བ་ན་བཟའ་.....
ཆང་གང་པོ་མལ་ལས་ལངས་ཏེ་ཀ་ར་སྐྱེས་ཉོག་དང་ཤ་མར་ཆོད་མ་སྐྱེས་...
བྱི་སྒྲིག་ཁ་ལེགས་པར་སྒྲིག་ སྐྱེས་མཆོད་ཆོས་བསང་གིང་དང་བསང་ཅི།
བསང་ཆང་། བསང་རྒྱུ་རིལ་བུ། རྒྱུ་རྒྱ། རྒྱུ་མཆོད་ཆོས་འདྲུང་.....

རྒྱ་བྱི་དར་སྒྲིག་སྐྱེས་ཀྱིས་བཟུང་ནས་རི་མཐོ་སར་བསང་མཛུགས་པ་དང་དར་.....
སྒྲིག་རྒྱ་གཏུ་འགྲོ་ལ། དེ་ལས་ཕྱིར་འོངས་རྒྱུ་ལྟེང་ཉིང་ནས་.....
བསང་མཛུགས་ཅིང་དེ་ནས་མ་ཁི་ཁང་ཏུ་བསང་མཛུགས་པར་འགྲོ།

བསང་མཛུགས་ཅིང་ནང་ལས་བསྐྱེད་པ་ཆོར་རྒྱུ་བཟའ་མི་གང་པོས་.....
ཤ་མར་ར་ཆང་དང་སྒྲིག་པ་འགྲུས་སྐྱེས། གོ་རེ་ཆོས་མ་སྐྱེས་བསང་མཆོག་.....
བཟུང་ནས་རིལ་བ་དང་སྒྲིག་པ་ཅིང་མོ་བྱས་ཏེ་གནས་ལོ་གསར་བ་བསྐྱེད།

དེ་ནས་རྒྱུང་བ་ནམས་ཀྱིས་ཆེ་བ་ནམས་ལ་ཆོ་ཐག་རིང་བའི་སྒྲིག་.....
ལས་འདེབས་ཞོར་བྱུག་འཆལ་ཏེ་གོང་ཏུ་བཀྱར་བ་དང་། ཆེ་བ་ཆོས་ཁ་.....
ནས་ཆོ་རིང་། ལོ་བཟུ་ཐོབ། ཁ་ལས་དགེ་ རྒྱུང་ཉིང་། ཞེས་པ་.....



སྐྱེས་ཀྱི་ཁ་གཡང་འཕོད་ཅིང་ལོ་གསར་གྱི་ལོགས་སྐྱེས་སྟེར་བ་ཡིན། (དེ་
 ལ་ལོ་སྟེར་བ་བཅའ་)ང་ཚོ་སོད་རིགས་ནི་རྟགས་དང་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་བདག་པོ་
 ཡིན་པས་ལོ་སར་ཆོས་གཅིག་གི་སྒྲ་མོར་རྟགས་དང་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་བདག་
 རྟེན། ཆོས་རྒྱལ་པོ་དང་བཟུམ་མི་ཤིས་པའི་ཆོས་ཁ་ནས་མི་བརྗོད་ལ། དཀར་
 ཡོལ་སྐྱེས་སེམས་རྒྱུད་གིས་ཡར་འཛོག་མར་ལེན་བྱེད་པ་ལས་གཅོག་པ་.....
 སྐྱེས་ཀྱི་ལས་ལ་གྱིན་ཏུ་འརྱོམ།



དེ་ལྟར་རང་བྱིས་ནང་ཁྱུ་ལ་ནས་ལོ་གསར་བྱེད་ཆར་རྩིས་གཉེན་ཉེ་
 བ་པ་ལྟོན་དང་ཉེ་བ་.....
 ཏུ་སྒྲོར་དག་ལ་ལོ་སར་ལ་.....
 འགྲོ་ཞིང་སྒྱ་ཆར་ན་ལོ་.....
 ལོན་ཟན་པ་ཡོད་ན་དེར་.....
 བྱག་འཆལ་ཏུ་འགྲོ་བ་.....
 ཡིན།
 གཞན་ཡང་ཡུལ་གྱ་
 འདི་ཏུ་ཉེ་བ་གཅིག་གི་.....
 བྱང་ཁྱུ་ཏུ་ནམ་མ་ལངས་
 གོང་ནས་བྱིས་པ་ནམས་.....
 གྱིས་སྒྲ་མོ་ནས་བྱ་སྒྱིག་.....

བྱས་ཡོད་པའི་ཙོ་ཁྱག་སྐྱེས་ལོགས་དེ་འཁྱར་ནས་སྒྲོར་དང་སྒྲོར་བྱེད་དེ་ཁ་.....
 བས་ལོ་སར་བཟའ་ཞེས་འཕོད་བཞིན་བྱིས་ཆར་དེ་དེར་སྒྲོ་བྱུང་བྱས་ཏེ་ལོ་.....
 སྒྲོར་བར་འགྲོ་ལ་ལོ་སར་བྱིས་ནས་ཙོ་ཁྱ་དང་ཀ་ར་དང་སེལ་རྟོག་སྟེར་ལ།
 ལོ་གསར་གྱི་ལོགས་སྐྱེས་སྟེར་བ་ཡིན། དེ་ཡང་ཏུས་གྱི་འཁྱུར་སྟེན་དང་.....
 བསྐྱེན་ནས་ད་བར་ཤོག་སྟེན་དང་སྒྲོར་མོ་སྟེར་བའི་རྩྭ་གས་ལའང་འཁྱུར་.....
 བཞིན་གདའ།

སྒྱིར་བཏང་ཏུ་ཡུལ་གྱ་འདི་དེ་དཔེ་ཞིག་ལ་མག་པ་མ་ཞང་ལ་བྱག་.....
 འཆལ་ཏུ་འགྲོ་བ་ཞེས་ཁ་སྐག་རི་འདྲ་རིང་ཡང་ཆོས་གཅིག་སྒྲ་མོ་མག་པ་.....
 བཟའ་རྒྱ་བྱ་བྱག་དང་བཅས་ཨ་ཞང་ཆར་ལ་བྱག་འཆལ་ཏུ་བོན་དགོས་གིང་
 ཨ་ཞང་ལ་ཆར་དང་ཏུ་བ། ཨ་ནེ་ལ་རྟོ་ཀ་ར་དང་སེལ་རྟོག་སྐྱེས་ལོ་གསར་
 གྱི་སྐལ་སྟེར་ཞིང་བྱག་འཆལ་བ་ལ། ཨ་ཞང་གིས་མག་པ་བཟའ་ཆར་གང་
 བོར་ཁ་ལས་དག་ཞིང་རྒྱུད་རྟ་དར་བ། བསོད་ནམས་འཁོར་ཞིང་བྱ་བ་.....
 ལས་འགྲོ་ཡོང་བའི་ཁ་གཡང་འཕོད་པ་ཡིན། འདིར་དེས་པར་ཏུ་ནམ་མ་.....
 གསལ་གོང་ཨ་ཞང་ཆར་ལ་བོན་དགོས་གིང་། བོན་པ་རི་ལྟར་སྒྲ་ན་ཨ་
 ཞང་ལ་དེ་ལྟར་འདྲང་ཆོས་ཡོད་པར་བཤད།

ཆོས་གཅིག་གི་སྒྲ་མོ་དེ་ནམ་གསལ་ལ་མ་གསལ་བའི་ཏུས་སྐྱེས་གནས་.....
 གང་གི་དགོང་མོ་དེ་ལོ་སྟེན་པ་ལྟར། སྒྲོ་བྱི་ནས་གནས་གང་དགོང་མོ་དེ་ལོ་
 སྟེན་སྐབས་སྒྲོ་བྱི་ལ་བྱིར་བའི་ས་དམར་དང་ནས་བྱིས་ལས་པའི་མེ་སྒྲོན་དེ་.....

ལྷ་བུ་ཞིག་ནང་ལ་བྱིར་འོངས་གིང་ལ་དེའི་མགོ་ཚེས་པ་ཡག་ཅིང་མི་ལ་ན་ཚ་
 དང་ལྷགས་ལ་གོད་ཁ་མེད་པ། འབྲུ་ལ་ལོ་ལོགས་འབྲུང་བའི་བགྲ་ཞིས་.....
 མྱོན་འདུན་དང་ཆབས་ཅིག་བསུ་བ་བྱེད་ལ་དེར་ལོ་བསུ་བ་ཞིས་ཟེར།

གནམ་གང་གི་དགོང་མོ་གཉིད་འབྱི་བ་དང་ཆེས་གཅིག་སྒམ་.....
 ཡངས་སྒམ་སྒྱིར་བཏང་བྱ་ཆེས་གཅིག་ཉིན་གྱི་ཉིན་དཀར་ཅུང་གཉིད་པ་
 དང་བྱིས་མིའི་ནང་གི་གསར་བུ་དག་ཐག་རིང་གི་སྤེ་བའི་ཉེ་མི་དག་ལ་ལོ་.....
 གསར་ལ་འགྲོ་བ་ཡིན། བསམ་ཤེས་ནམས་ཀྱིས་སྤེ་བའི་ནང་གི་ལོ་ལོན་.....
 བློ་གྲོས་དག་ལ་ལོ་གསར་བྱིར་བ་ཡིན། ཆེས་གཉིས་ཉིན་ནས་བྱ་སྒྲོར་.....
 དང་བྱ་སྒྲོར། ལ་ལ་ན་ཟླ། བཟང་ས་ཆུན་ས་བྱས་ཏེ་བྱིས་ཆང་རེས་མོས་.....
 ཀྱིས་ལོ་གསར་འཁུང་རེས་བྱེད་ཅིང་སྤེ་བའི་ལོ་ལོན་བློ་བ་ནམས་བོས་ཏེ་.....
 ལོ་གསར་གཏོང་བ་ཡིན་ལ། སྐབས་དེར་སྤྱ་ལེན་གར་ཆེད་དང་གམར་ཇ་.....
 ཆང་གི་དཔལ་ལ་རོལ་བ་ཡིན། གཞན་རང་སྤེ་ནང་ཁུལ་ནས་སྒྲུང་ལི་འགྲན་
 བསྟར་དང་ཐག་འཐེན་འགྲན་བསྟར་སོགས་ཀྱི་ལུས་ཆལ་བྱ་འགྲལ་སྤེལ་བ་.....
 དང་། སྤྱོད་ནས་བྱ་སྒྲོས་བྱས་ཡོད་པའི་རིག་ཆལ་འཁུལ་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་.....
 གནམ་ལོ་གསར་བ་བསུ། ལུ་ལ་སྤྱ་འདིའི་སྤེ་བ་གང་ཏུ་འང་མ་ཁི་ཁང་ཡོད་.....
 བས་ཆེས་གསུམ་ཉིན་མ་ཁུམ་ཁིས་ཅོ་བྱ་གཏོར་བ་ཞེས་མ་ཁིའི་དགོར་.....
 གཉེར་གྱིས་བྱིས་པ་ནམས་ལ་ཀ་ར་དང་ཅོ་བྱ་སོགས་གཏོར་བར་བྱེད་ལ།
 བྱིས་པ་ནམས་ཀྱིས་འཕྲོག་རེས་ངང་འཁུ་བ་ཡིན། དེ་ལྟར་སྤེ་བ་ནང་ཁུལ་

ནས་རིག་ཆལ་གྱི་འགྲན་བསྟར་བྱ་ཆེ་བར་བྱེད་ཆར་རྗེས། ཐག་ཉེའི་སྤེ་བ་
 དག་ལ་སན་ཆོན་འཁུལ་སྤྱོད་དང་འགྲན་བསྟར་གྱི་འགྲོ་འོང་བྱེད་པའི་སྤོལ་
 ཡང་ཡོད། གཞན་ཡང་སྤྱོད་སྤོལ་ལྟར་ན་ཆེད་མོ་ཆེ་ཆུ་གཞན་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་
 བློ་གྲོས་མེད་པར་སྟར་ཀ་བསྟམ་པ་ཞེས་པའི་ཆེད་སྤོལ་ཞིག་ཡོད་པ་.....
 དང་། དེ་ནི་མི་གང་ས་ལ་ཆོད་འཛིན་མེད་པར་ངེས་གཏན་གྱི་ས་ཞིག་ཏུ་.....
 རང་ཉིད་གྱི་སྐལ་ལ་སྟར་ཀ་འབེན་ལ་བཅེར་རྗེས་རེས་མོས་ཀྱིས་བརྒྱབ་ཏེ་.....
 འབེན་གྱི་སྟར་ཀ་མང་བོ་སྤྱས་ལེན་ལྷུ་མིན་ལ་བལྟ་བའི་ཆེད་མོའི་ནམ་.....
 ཡངས་ཞིག་ཡིན་ཡོད། ད་ལྟ་དེ་བྱིས་པ་ནམས་ཀྱིས་མ་གཏོགས་དར་མ་.....
 དག་གིས་མི་ཆེད་པ་ཞིག་ཏུ་ལྟར་འདུག





ཆོས་བདུན་ནི་ཉིན་ནག་ཡིན་པས་སྒྲིམྱིར་མི་འགྲོ་ལ། རྗེ་བའི་.....
 བྱང་ཁྲལ་ནས་ལོ་དེའི་རིམ་གྱི་ཐོག་མ་སྟེ་ཨ་ཡེ་འབར་མ་ཞེས་གཏོར་མ་ཆེན་.....
 བོ་ཞིག་འཕེན་སྟོལ་ཡོད། ཨ་ཡེ་འབར་མའི་གཏོར་མ་ལ་རིགས་གཉིས་.....
 ཡོད་ཅིང་། དེའང་ཕོ་མོ་གཉིས་སུ་དབྱེ་ལ། ཕོ་ནི་གཏོར་མ་གཙོ་བོ་ཡིན་.....
 པ་དང་། མོ་སྟོལ་ཡིན། འདི་ནི་གཙོ་བོ་སྟེ་རིགས་ལ་མཆོད་པའི་ཆོས་.....
 ལུགས་ཀྱི་བྱ་འགུལ་ཞིག་ཡིན། གོ་རིམ་ནི། ཐོག་མར་སྟེ་བས་གཏོར་.....
 བརྒྱུག་མོགས་ཀྱི་འདོན་ཆོག་གསུངས་པ་དང་། སྟེ་བདག་རྒྱུངས་བར་.....
 སྟེ་ཡོད་པའི་མཆོད་རྗེས་གཏོར་མ་བཞུགས་སུ་གསོལ་བའི་ཁང་བཟང་ཅུ་.....
 འབུལ་བ་དང་། རྒྱུས་ཕོ་ཕོ་ཆོས་ལོ་འདིར་རང་ཉིད་ལ་གཤམ་བར་ཆད་ཅི་.....
 རིགས་མི་འབྱུང་བའི་སྐད་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལོ་གྲངས་བྱིས་ཡོད་པའི་བྱིང་གི་.....





བྱེད་པ་ཡིན། གཏོར་ལོག་ནས་བསྐྱོད་ཆེས་ཆུང་པ་ལི་འཆང་བྱ་རང་ཉིད་.....
 གྱི་ལུས་ལ་བྱུགས་ཆེས་གཏོར་མ་དང་མཉམ་དུ་འཕྲོ་བར་བྱེད། ལྷ་བ་ཆོས་.....
 འདོན་ཆོག་གསུང་ཆར་ལ་ཉེ་དུས་ལུས་ཆུ་སྒྲིའི་བྱིར་ཁྱེར་འོངས་ཏེ་མགོ་དང་
 ལུས་ལ་བྱུགས་ནས། སྤེའི་ལུས་སྒྲིའི་གིན་ཆ་སྒྲིའི་འཕྲོ་བར་བྱེད་པ་.....
 ཡིན། ཉིན་དེར་སྒྲིའི་ལྷ་རྩེ་ན་གཏོར་བསྐྱོད་པོ་ལྷ་རྩེ་ཆེས་གསར་པ་
 རྩེ་སྒྲིའི་པོ་ལྷ་རྩེ་པ་དང་མཉམ་སྦྲེལ་སྒྲིའི་པོ་ལྷ་རྩེ་པ་ཉིད་འབར་མ་.....
 རྩེ་སྒྲིའི་པོ་ལྷ་རྩེ་པ་དང་མཉམ་སྦྲེལ་སྒྲིའི་པོ་ལྷ་རྩེ་པ་ཉིད་འབར་མ་.....

སྤེའི་ལུས་སྒྲིའི་ལྷ་རྩེ་ན་གཏོར་བསྐྱོད་པོ་ལྷ་རྩེ་ཆེས་གསར་པ་
 རྩེ་སྒྲིའི་པོ་ལྷ་རྩེ་པ་དང་མཉམ་སྦྲེལ་སྒྲིའི་པོ་ལྷ་རྩེ་པ་ཉིད་འབར་མ་.....

ཁྱིམ་ཆང་རེ་རེ་ནས་བསྐྱོད་ཏེ་སྤེའི་ལྷ་རྩེ་སྒྲིའི་པོ་ལྷ་རྩེ་པ་ཉིད་འབར་མ་.....
 འབྲུང་བའི་སྒྲིའི་ལྷ་རྩེ་སྒྲིའི་པོ་ལྷ་རྩེ་པ་ཉིད་འབར་མ་.....
 རང་གི་ཁྱད་ཆོས་དང་ལྷ་རྩེ་སྒྲིའི་པོ་ལྷ་རྩེ་པ་ཉིད་འབར་མ་.....
 སྤེའི་ལྷ་རྩེ་སྒྲིའི་པོ་ལྷ་རྩེ་པ་ཉིད་འབར་མ་.....
 ཆེད་ཆེ་བ། ཡང་འགའ་རེ་ནས་གི་སར་བྱི་རྩེ་དང་རྩེ་པོ་སྒྲིའི་པོ་ལྷ་རྩེ་པ་ཉིད་འབར་མ་.....
 འབྲུང་བའི་སྒྲིའི་ལྷ་རྩེ་སྒྲིའི་པོ་ལྷ་རྩེ་པ་ཉིད་འབར་མ་.....
 བྱེད་པ་ལི་སྒྲིའི་ལྷ་རྩེ་སྒྲིའི་པོ་ལྷ་རྩེ་པ་ཉིད་འབར་མ་.....
 མདོ། གཏོར་ལོག་དུ་འོང་ས་ཆ་སྒྲིའི་པོ་ལྷ་རྩེ་པ་ཉིད་འབར་མ་.....
 སྤེའི་ལྷ་རྩེ་སྒྲིའི་པོ་ལྷ་རྩེ་པ་ཉིད་འབར་མ་.....
 སྤེའི་ལྷ་རྩེ་སྒྲིའི་པོ་ལྷ་རྩེ་པ་ཉིད་འབར་མ་.....
 སྤེའི་ལྷ་རྩེ་སྒྲིའི་པོ་ལྷ་རྩེ་པ་ཉིད་འབར་མ་.....
 སྤེའི་ལྷ་རྩེ་སྒྲིའི་པོ་ལྷ་རྩེ་པ་ཉིད་འབར་མ་.....



བསུ་ཆེ་ཆེར་ཐོབ་པའི་ལུས་ཅལ་བྱ་འགྲལ་གྱི་ནམ་གང་ས་ཞིག་ཏུ་སྐྱུར་ཡོད་
དོ།

ཞུང་ལི་འགྲན་བསྐྱུར་འདི་པལ་ཆེར་ཆེས་དང་། འཇམ་མགོ་.....
བཅམས་ཏེ་ཆོས་༡༩༥༤་༡༩༥༥་ལ་གྲོལ་བ་དང་དེ་ལས་གཞིང་ས་སུ་ཐོན་པ་.....
དག་ལ་བྱ་དགའ་སྒྲེར་བ་ཡིན།

དེ་ནས་ཆོས་༡༩༥༤་༡༩༥༥་ས་ཁུལ་སོ་སོའི་དགོན་པ་སོ་སོར་.....
འཆམ་ཆེ་བ་དང་གོས་སྐྱ་བཤམས་པ། བྱམས་བ་སྤྱིར་སྒྲོར་སྒྲུབ་ཆོས་.....
ལུགས་ཀྱི་བྱ་འགྲལ་མང་བས་མེར་སྐྱ་མང་ཆོགས་ནམས་དགོན་པར་འདུས་
ཏེ་དུས་མཆོད་རོལ་བར་བྱེད་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་ལོ་གསར་གྱི་ཉིན་བཙུ་པོ་
འདས་པ་ན་ལོ་གསར་ཡོངས་སུ་མཉུག་བསྐྱེལ་བ་རེད།

འདིར་བཀོད་པ་ནི་སྒྲེ་བ་གཅིག་གཉིས་ཅམ་གྱི་ལོ་སར་རོལ་སྐྱེད་ས་
ལ་གཞི་བཙུག་ཏེ་གྲུང་བསྐྱེད་ས་པ་ཡིན་པས། དཔེ་ཁ་གསལ་གཅིག་ས་.....
དང་འདིར་མ་འདུས་པའང་ཡོད་མྱོད་པས་རྗེས་རབས་པ་ཆོས་ལེགས་.....
བཙུག་དང་ཁ་སྒྲོན་བྱེད་པའི་རེ་བ་བྱ། སྤྱིར་བོད་ལོ་འམ་ལུགས་སྤྱིར་གི་རྒྱ་
བཙུག་གཉིས་པ་དང་རྒྱ་དང་པོ་འདི་གཉིས་ནི་ཡུལ་གྱི་འདིར་མཆོན་ན་ཆོས་
སོས་དལ་ཞིང་གནམ་གཤིས་ཀྱི་ཆ་ནས་གྲུང་རྗེ་ཏུ་ལ་ཡོང་ཡོད་པའི་སྐབས་
ཞིག་ཡིན་པས་དུས་འདིར་ལོ་གསར་ལ་རོལ་ན་ལོ་སར་གིང་འཆམ་པའི་དུས་ཀྱི་
དགེ་མཆོད་ཡང་མངོན་པར་གསལ་ལོ།







循化藏区的过年仪式

“雪域藏民族是一个拥有丰富节日资源的民族。据不完全统计,藏区的节日有40多个。一年12月中,几乎月月都有节日。整个藏民族的节日纷繁多姿,交叉融贯,组成了一条完整、系统的社会画廊。藏族传统节日作为藏

文化的窗口,是全面、形象、立体地认识藏文化的放大镜,同时是开放的,有着扩充、延伸、拓展的广大空间,是藏民族文化遗产中有发展前景的丰富资源。”

安多地区大部分藏族过的新年跟卫藏地

区的新年有区别,不是藏历新年,而是农历正月初一开始的春节,循化藏区所谓的新年也不例外。

一、新年的准备

在循化藏区，大致上从农历十二月份开始准备新年，腊月八日那天晚餐吃一种豆子或小麦混煮的饭，年味就渐渐浓了。腊月是一年中最后一个月，按理说在这时必须把一

年的法事活动全部要搞完。从初五起，每家每户要做清静仪轨的法事，各寺院也着手腊月份的供养活动，时间一般从农历十二月二十五至二十九。十七、十九、二十一为做岁末除尘仪式的日子，全家人打扫所有房屋，擦净家中的各类器具，二十五用盐土泥抹灶；二十六日起，准备酒肉，炸油馍，给老人小孩缝制新

装，老人们准备煨桑的料，二十九日把炕上的毡拿到院中清理灰尘，收回借去的用具，赶回大小牲畜圈养，除夕那天从周边树林里找来比较美观的刺树，挂在房屋中柱或上席的柱子上，插满红枣，这个树叫“枣树”。



二、过年的正式仪式

除夕算是过年的序曲,这天晚上主食为手抓及面条,饭后,用红土或青裸面做的圆形底座,上插“苏茹”或茎比较硬的野草,还要插藏香、松树枝,然后淋上油,再点燃,家中的长辈捧送到外面,这叫“送旧年”。回来后,主人拿出初一早上全家人该穿的新装和鞋子,妇女准备初一早上吃的食物,小孩们摆放干果和水果。除夕晚上12点之前全家人起床,摆上炕桌,陈列瓜果,年轻男子到山顶煨桑,放花炮,妇女们忙着做水晶包子及其他食物,等全部准备齐后,全家人坐在一起,吃包子和各种丰盛的食物,唱吉祥颂歌,喜迎新年的到来;晚辈给长辈磕头拜年,长者给晚辈念诵祝福话语,馈赠水果,压岁钱。在家中忙完,还要到亲戚家拜年,谁家有老人就去谁家,给老人磕头,诚心问候。小孩们背着早早准备的“枣包”(是用布料做的比较精致的小包,因为以前这里面装的大部分是红枣而得名)喊着“新年好”的口号,串访全村的每家每户,每一家对小孩们赐福和水果、红枣等礼物(现在大部分变成现钱);初一早上天没亮之前,女婿要到丈人家磕头,据说女婿来的越早表示对丈人越敬重。天亮之后,跟除夕晚上一样从门外到内拿回



一样点燃的“苏茹”,这叫“迎新年”,祝福在新的一年里,全家人身体健康,五谷丰盛,吉祥如意。

因为除夕晚上睡的晚而初一早上起的早,这一天家里的大部分人要睡几个小时,年轻人们要到外村的亲戚家拜年。从初二开始,人人都穿戴新衣新帽,亲朋好友聚在一起品尝佳肴,唱响酒曲,欢度佳节,初三和初五为吉祥日,有些婚礼、姑娘成年礼、高龄老人祝

寿礼均在这两天举行,有些地方初三那天还有“麻尼”管家撒瓜果的习俗。

一般认为,初七是一个不吉利的日子,称“黑日子”,所以这一天不出远门,在村庄里做一年当中的第一个法式活动,它有新福禳灾的功能,称之为“阿夷白麻”,以前送“煨麻”时,鸣枪,但现在已改成爆竹。

有的村庄从初八至初十全村人聚在“麻尼房”喝一种粥(有的是面条),初八至十五各地开

展赛马、射箭、演藏戏、跳龙鼓舞、唱歌跳舞、篮球比赛等文体活动，气氛非常活跃。此时，藏区规模较大的寺院都有法会，该地区的文都大寺和道忒大寺的法会规模较大。

正月十五送大年，一早起来，男人们肩扛一束束、一枝枝系有染成红黄蓝紫各种颜色羊毛的“拉则”，登高煨桑，抛掷“龙达”，高诵祈祷词，请求各路神灵庇护，并放生牛羊，或为放

生羊换新的七彩符。回家后，更新插在大门顶部插着的“坚参则毛”，至此，过年所有仪式顺利结束。



谈循化“枣冬树”

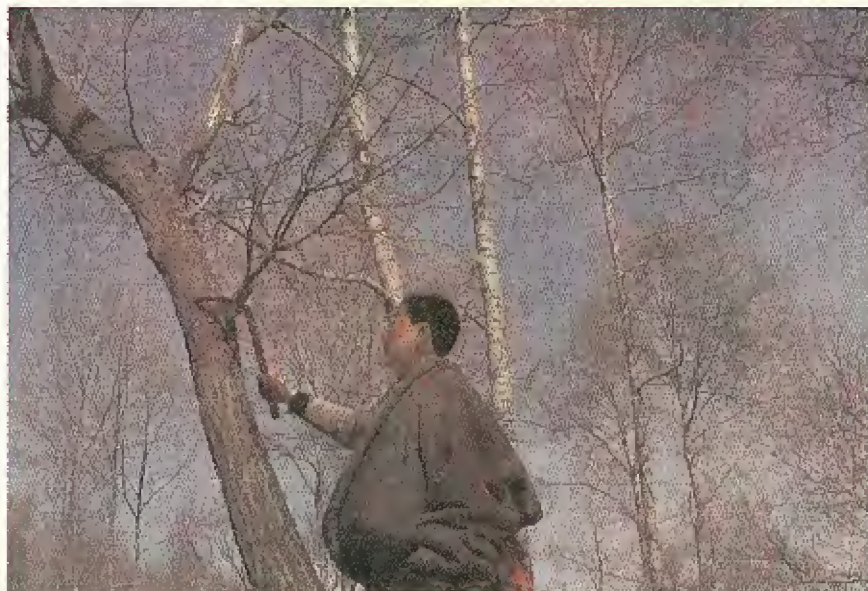
居住在青海循化一带的藏族人民过春节时有一种不同于西藏和其他藏区的特有的吉祥物——“枣冬树”。

“枣冬树”是从藏语词(མཐོ་མཐོ་)音译过来的。“枣”是红枣之意，“冬”是树，两意总指以红枣装饰的小树，是当地群众特别喜爱的一种

吉祥物。它与汉区的“天爷树”和西方国家盛行的“圣诞树”相差不远，但它有自己的特征和吉祥意义。

一、枣冬树的特征和具体意义

“枣冬树”只能在春节前夕摆放，并一直摆放到三、四月份春耕为止，这期间要对它进行精心的培植养护，如：浇水、保温等，若树枝发芽开花更好，此外还要时时注意挂在树枝上的红枣、糖和苹果的数目，不让小孩动这棵树，也不能让树枝上的红枣和糖掉下来，最后



取树时要举行一次小小的宗教活动。有条件的家庭在取树前还要请有名的巫师念经。最后将树枝上的红枣均分给孩子们吃,认为吃了红枣后就能长寿、吉祥、如意。

装饰“枣冬树”必须是腊月29日下午才能开始。因上午还要念经,藏语称之为“割梁”意为破破旧的一年里的一切旧观念,摒弃旧的一年里无用的东西,预防新的一年各种可能发生的灾难。虽然,“枣冬树”与此活动没有直接的联系,但它还是不能提前放。

装饰“枣冬树”还要讲究许多禁忌。如:装饰者必须是男人,装饰时如女不能进来。“枣冬树”的摆放高度不能低于火炕。“枣冬树”的树枝上必须有枣刺或绿叶等。

每个家庭的经济状况不同“枣冬树”的大小和用来装的果类糖类的数量种类也就不同。现在随着生活水平的提高,用来装饰“枣冬树”的还有霓虹灯、彩纸和纸钱等。

二、“枣冬树”的由来

虽然“枣冬树”盛行流传在这一带,但若谈起它的由来,观点却不一致。

有人认为:它是藏族原始宗教苯教的一种信念演变过来的产物。该教承认世界万物各有各的神,如:有火神,柱有柱神,门有门

神,树有树神,并且认为这些神在人活着时是保护人的生命的,因此,要供奉救护人的神,消除危害的人鬼。“枣冬树”是树神变化而来的。在循化一带也跟西藏一样佛教和苯教同时存在过很长时间,后来苯教逐渐被排出门外,虽然苯教消失,但与苯教有关的很多习俗却保留下来。如:祈祷吉祥、禳解、火葬、烧烟祭天焚魔等,“枣冬树”就是其中之一。佛教与苯教相互斗争,为了斗争的需要都从对方吸取某些东西,保留其形式,改造其内容的发展史也证明了这一点。

有的却认为:“枣冬树”很可能是小“圣诞树”演变而来的具有藏文化的吉祥物。虽在这一地区至今没信仰基督教的教徒。但解放前确实有过传讲基督教的教师,这些传教师住在寺院里的秘密搞一些基督活动,也有公开传教的人在村庄里传经。对于宗教理论缺乏理解的普通百姓并不知何为基督教?何为佛教?对于他们来说那一种有利于他的生活就接受那一宗教。因此,“枣冬树”是由“圣诞树”转化而来的带有一些佛教意义的特殊的吉祥物。

还有人认为:“枣冬树”既不是本教的产物,也不是“圣诞树”的变异物,它只不过是古人们表达他们对美好生活的追求和愿望罢了。古时候循化一带的人民生活条件差,交通



不方便,经商不发达,因而没有如今的糖类、果类、彩纸等,在过年时人们用最简单的红枣和最容易找到的树叶来渲染过年的气氛。后来逐渐成为带有宗教色彩的吉祥物,诸如此类的还有哈达、灯笼等,虽然有各种说法笔者认为“枣冬树”是苯教遗留下来的产物之一,其理由不再赘述了。





Tibetan New Year Festival

Xunhua Tibetans, like most Amdo Tibetans, celebrate Losar, or the Tibetan New Year, on the 1st day of the 1st lunar month.

Losar Preparation

Xunhua Tibetans begin preparing for Losar early in the 12th lunar month, when such work as collecting

firewood, and fertilizing fields has been completed, and there is more free time. Annual religious activities preventing bad luck are held during this month and young villagers practice performances they will perform later during the Losar festival. The 8th day of this month is celebrated by cooking bean-flour noodles. From the 5th day households begin Kangba, a religious chanting,

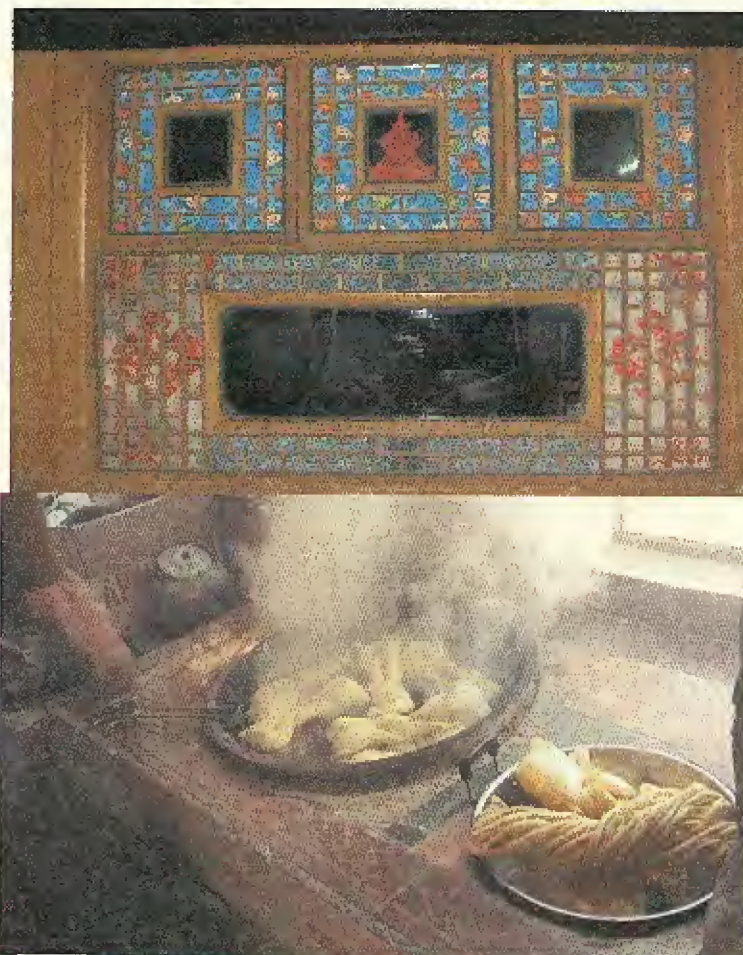
and invite several monks to conduct this activity for a couple of days. Local monasteries hold religious activities from the 24th to 29th days.

Other preparations include purchasing clothes and food, and cleaning the house on the 17th and 19th, or 21st. A dish cooked with bean flour is prepared for dinner on the day the house is cleaned. On the 24th, the stoves are muddled, which women then use to fry red-bread and make dumplings on the 25th to 27th days. Meanwhile, teenagers go to noodle shops to make long noodles and men clean and decorate windows with colorful paper representing the Buddhist Swastika, Eight Auspicious Symbols, Tibetan pagodas, Twelve Animal Symbols, white conch, treasures, and shapes of many other animals and fruits.

On the 28th and 29th days, men thaw frozen meat in the sun and chop it into small pieces for cooking, and prepare firewood. The elders prepare juniper and barley flour to make incense. On the 29th, bedding is cleaned and dusted.

On the 30th, the children make a round cake-shaped

object with red soil, and then insert oiled juniper and branches of pine tree and cypress on it to burn. This is called *lo*, or 'year'. Some families make *lo* from barley flour and insert cotton-capped straws. On the same day,





villagers cut thorn bushes from village orchards and put jujubes, colorful candies, fruits, and pieces of cotton on it. The Jujube Tree is placed on a corner or pillar in the home. Meanwhile, the family yard and tools are cleaned.



Prepared meat is cooked in the afternoon of the 30th. Livestock are penned up earlier in the afternoon on this day, villagers send Losar gifts to the monasteries and children take milk to the households who don't have any. In return, the households that

receive milk give candies to the children.

Celebration of Losar

Losar celebrations begin from New Year's Eve (The 30th). Cooked meat is eaten for dinner, and Losar gifts including bread and noodles are given to livestock. After dinner, villagers bid farewell to the old year – juniper twigs on the *lo* are lit. An elder circumambulates the house or a pillar in the house clockwise giving an auspicious speech for the year, and then takes the *lo* outside the house. Meanwhile, men



and children light firecrackers, signifying the year's end.

Women clean dishes and bowls, and begin making meat-dumplings, cook rice with tiny wild yams, and boil butter. Men arrange offerings of fruits and candies on the altar, and prepare new clothes for each family member and small bags for children to put candies and apples in. Young men prepare prayer flags, wind-horses, and incense to be offered on mountaintops. Children place fruits and candies on a table in the home.

People get up at midnight when young men go to mountaintops to offer incense and other prepared items. Incense is burned on the roof of the home and in the village shrine at this time.

When offerings are completed, the family begins Losar with delicious food, drinks, and performances. Younger generations prostrate and wish elders a long life. In return, the elders wish younger people long life, good fortune, and reputation while they give New Year gifts. It is taboo to be rude and damage anything on this auspicious day.

After the first meal of New Year with their own family members is finished, villagers visit relatives and aged people in the village. Village children visit each family for New Year gifts in groups, and say "Happy New Year" when they visit each family; candy and jujubes are presented to each family. Some families also give small cash gifts. Couples visit their parents'-in-law families this morning and prostrate. Liquor is offered to

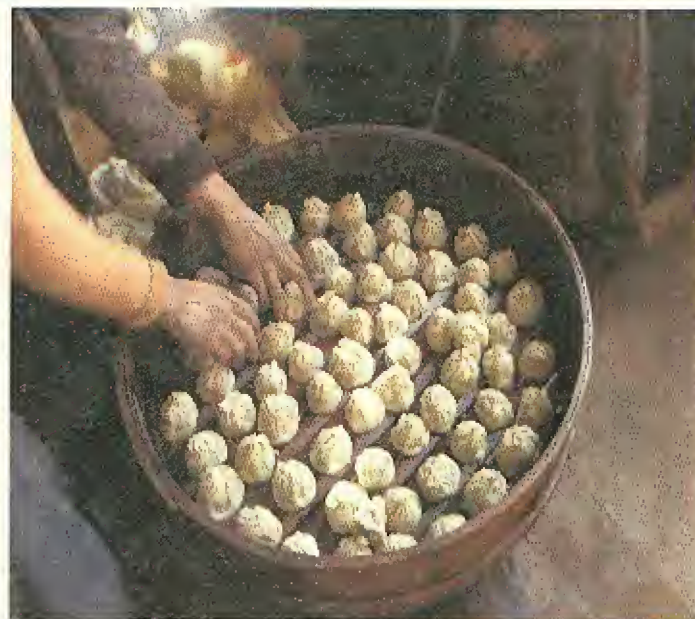


the father and brothers-in-law and crystal sugar and fruits are for the mother and sisters-in-law. Parents-in-law say auspicious words as the couple prostrates to them.

At dawn, locals welcome the New Year - they burn juniper and incense inserted on the *lo* and bring it inside the home.

During the daytime on the 1st day of Losar, which is

also the first day of the 1st month, young people visit relatives in other villages, and elders visit aged people in their own village. From the 2nd day of Losar, locals celebrate the festival with relatives, clan members, and friends. Some families also invite village elders for meals. Songs, dances, drinks, and meat are abundant during the New Year celebration. Performances and basketball competitions are also carried out.



Every village has a village shrine. The 3rd day of Losar is Village Shrine Gift Day when the village shrine manager present gifts for the villagers and throws candies, jujubes, and fruits from the shrine roof.

During Losar, performances are exchanged with other villages. Villagers also visit other villages for competitions.

Villagers play games with candies and fruits. The game *kundri* requires participants to line up one or two candies or apples per person as targets, which participants then try to hit from a distance of about 8 meters. During *yori*, candies are tossed toward a hole in the ground by the participants in turn. *Kundri* is played by boys and men and *yori* is played by girls. There is no



limit on the number of players and age. These games are now rarely played by locals.

The 7th is Black Day, a bad luck day, and locals do not visit other places for they believe bad luck ensues. Instead, locals send *torma* or gifts for water deities. This is the first religious activity of the New Year. The main figure is a male god and the other a female goddess.

Several monks chant scriptures and make gifts that are placed in a sedan. Villagers put sticks with the inscribed ages of family members around the sedan.





Willow sticks are for women and birch sticks are for men. Fruits are also put in the sedan. Villagers touch *tsampa*-balls on their neck and then put them in a basket to throw

away with the *torma*. After the chanting, villagers wash their face and head with white water, which is blessed by the monks. These activities are to prevent misfortune in the New Year.

Some villages have *mani* soup, or *mani* noodles, on the 8th to 10th days of Losar. Each village family cooks *mani* soup on the assigned day and serves all villagers in the village shrine while chanting *mani*, the six-syllable mantra.

There are also deity dances and King Gesar, a legendary king, from the 8th to 10th, and more recently,

basketball competitions between villages are held on the 8th or 9th day to the 14th or 15th day.

From the 13th or 14th day of Losar, religious activities are held in the local monasteries and villagers gather there. Losar ends on the 15th day of the 1st lunar month. Some villages have a custom to insert prayer flags on mountaintops in the morning, and others conduct Labze, inserting colorful arrows on a hill.





Xunhua Tibetan Folk Culture 循化藏族民俗文化

2

Great Prayer Festival

祈愿大法会

སྒྲོན་ལམ་སྒྱིར་བཤད་པ།

སྒྲོན་ལམ་གྱི་མིང་ཆ་ཆང་ལ་ཆོ་འཕུལ་སྒྲོན་ལམ་ཆེན་མོ་ཞེས་འབོད་
 ཅིང་། དེ་ནི་ཞུ་མེད་བརྟན་པའི་རིང་ལུགས་འདྲིན་མཁན་གྱི་དེད་དཔོན་
 ཆེན་པོ་ཤར་ཅོང་ཁ་བ་སྒོ་བཟང་གྲགས་པ་མཆོག་གིས་དཔོན་ནམ་མཁའ་
 བཟང་པོ་དང་མི་དབང་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཆོན་མོགས་གྱིས་ཞབས་ཏྲིག་དང་
 མཐུན་ཆེན་ལེགས་པར་སྦྱབ་འོག གྱི་ལོ་༡༩༠༧ལོར་གསར་འདྲུགས་
 གནང་བའི་ཆོས་ལུགས་གྱི་ཆོ་ག་རྒྱ་ཆེར་སྤེལ་བའི་རུས་ཆེན་ཞིག་ཡིན།



30 གྱི་ལོ་སྒྲོན་ལམ་

ཆོས་
 ལུགས་གྱི་ཆོ་
 ག་འདི་ལ་ཆོ་
 འཕུལ་རུས་
 ཆེན་ཞེས་
 བརྗོད་དོན་
 བྱི་བདག་
 ཅག་གི་སྒྲོན་
 པ་ཤུལ་ལྷུ་

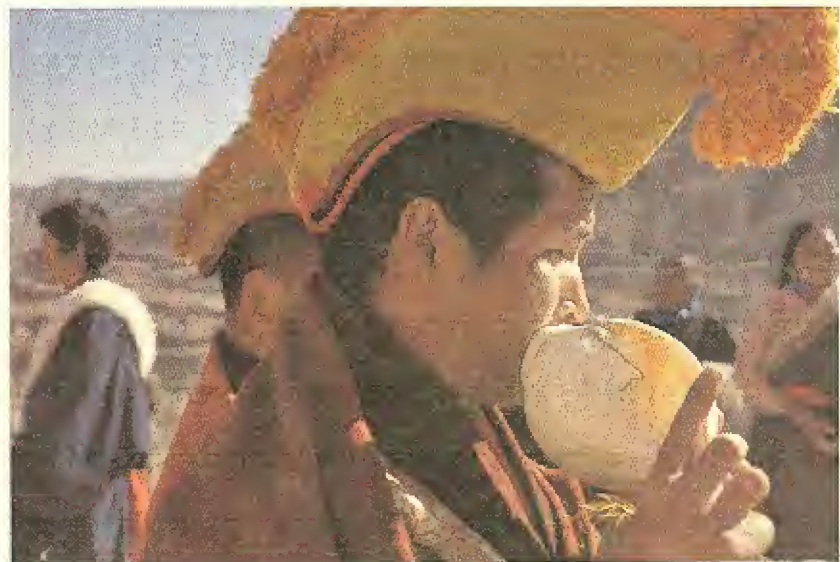
པའི་རྒྱ་གར་གྱི་གྲོང་ཁྱེར་ཆེན་
 པོ་མཉན་ཡོད་རུ་ཕུ་ཉེགས་གྱི་
 སྒྲོན་པ་རྒྱལ་དང་ཆོ་འཕུལ་
 འགན་ནས་སམ་པར་མཛད་
 པའི་རུས་ཉིན་ཡིན་པས་དེ་ལ་
 རྗེས་རྒྱུན་གསེར་ཆེད་ཆོ་འཕུལ་
 རུས་ཆེན་ཞེས་བརྗོད་ཅིང་།
 སྒྲོན་པ་ཤུལ་ལྷུ་པས་ལྷུ་
 ཉེགས་པའི་སྒྲོན་པ་རྒྱལ་པམ་པར་མཛད་པའི་རུས་ཆོགས་ཏེ་ཁྲ་བ་དང་པོའི་
 ཆོས་གསུམ་ནས་བཙོ་ལ་བར་ལྷ་སར་ཆོགས་པའི་ཆོས་ལུགས་གྱི་རུས་ཆེན་ཆེ་
 གྲས་ཤིག་ཡིན། དེར་ཆོག་མར་སེའམས་གཉིས་གྱི་དགོ་འདུན་གཙོར་བྱས་
 ལྷ་སའི་ཉེ་འཁོར་གྱི་དགོ་ལུགས་པའི་དགོ་འདུན་མ་གཏོགས་ཚུགས་ལྷུ་གྱི་
 མེད་ལ། དགའ་ལྷན་གྱི་དགོ་འདུན་པ་རྣམས་ནི་དགའ་ལྷན་རང་དགོན་
 རྒྱ་སྒྲོན་ལམ་འཆོགས་གྱིན་ཡོད། གྱི་ལོ་༡༩༠༧ལོར་ལྷ་ལའི་སྤུ་མ་སྦྱ་མེད་
 བདུན་པས་བཀའ་བསྒྲིས་པ་ལྟར་རུས་དེ་ནས་བཟུང་དགའ་ལྷན་དགོན་



པའི་དགེ་འདུན་པ་རྣམས་ཀྱང་ལྷ་སར་སློན་ལམ་དུ་ཞུགས་ཆོག་ལ། མེ་.....
 འབྲས་དགེ་གསུམ་གྱི་དགེ་འདུན་པ་ཡོངས་ལྷ་སར་འཛོམས་གིང་ལྷ་ལྟན་.....
 གཙུག་ལག་ཁང་དུ་ཆོས་གསུམ་ནས་འགོ་ཚུགས་ཏེ་ཆོས་ཉེར་ལཱའི་བར་རྟེན་
 མཆོད་གྱི་ཆོག་གཟབ་རྒྱས་སྒྲེལ་ཏེ། མེར་རྒྱ་མོ་མོ་ཀྱན་གྱིས་རྒྱལ་བའི་.....
 བརྟན་པ་དང་ཞིང་རྒྱས་ལ་ཡུན་རིང་དུ་གནས་པ་དང་། དེ་འཛིན་གྱི་.....
 རྒྱུས་ལུ་རྣམས་ཡུན་རིང་དུ་འཆོ་ཞིང་བཞེས་པ། འགྲོ་ཀྱན་པན་བདེའི་.....
 དཔལ་ལ་ཡོངས་སུ་སྒྱུད་པ་སོགས་གྱི་སློན་ལམ་རྒྱ་ཆེར་མཛད་པ་རེད།

དགེ་ལུགས་པའི་སློབས་ལུགས་རིམ་བཞིན་བོད་ཁམས་ཡོངས་ལ་བྱབ་.....
 པ་དང་། དགེ་ལུགས་པའི་དགོན་སྡེ་བོད་གྱི་ཡུལ་ལྷ་མོ་མོར་བཙུགས་པ་.....
 བས་བཟུང་། དགོན་སྡེ་རེ་རེ་ནས་སྒྲུ་སྒྲུ་མི་ཉམས་པ་དང་བརྟན་པ་.....
 ཡུན་རིང་གནས་གིང་རྒྱས་པའི་ཕྱིར་དུ་ལོ་རེར་ཆོ་འབྲུལ་སློན་ལམ་ཆོགས་.....
 པའི་སློལ་བཙུགས་གིང་། རུས་སློལ་དེ་ནི་དགོན་སྡེ་བརྒྱུད་དེ་རིམ་བཞིན་.....
 ས་གནས་རང་བཞིན་གྱི་རུས་ཆེན་གལ་ཆེན་ཞིག་དུ་ལྷུར་ཡོད་དེ། དེ་ལ་.....
 ཞུགས་མཁན་ལ་དགོན་སྡེ་དེ་དང་དེའི་ཉེ་འཁོར་ན་ཡོད་པའི་དགེ་འདུན་པ་
 ལས་གཞན་མང་ཆོགས་རྣམས་ཀྱང་ཉ་ཅང་གཟབ་རྒྱས་ཆེན་པོས་སློན་ལམ་
 གྱི་རུས་ཆེན་འདིར་ཞུགས་གིང་། ཁོང་ཆོད་ལ་ལས་མངལ་སྒྲོར་བྱས་པ་.....
 དང་ལ་ལས་ལྷག་མཆོད་འབུལ་བ། ཡང་ལ་ལས་གོ་སྐབས་དེ་དང་བརྟན་
 བས་དགོན་པར་མང་ཆོས་ལ་སོགས་རྣམས་པ་མི་འདྲ་བའི་སློན་ལམ་དགེ་ཆོ་

སྒྲུ་ཆོགས་སྒྲུབ་བཞིན་ཡོད། གཞན་ཡང་རུས་སློལ་འདི་དང་བརྟན་ནས་.....
 དགོན་པས་ཀྱང་ཆོ་འབྲུགས་ཡོད་པ་དང་གོ་རིམ་ཡོད་པའི་སློན་ལམ་ཆོས་.....
 ལུགས་གྱི་བྱེད་སློ་སྒྲུ་ཆོགས་སྒྲེལ་བ་སྟེ། གོས་སྒྲུབ་གསལ་པ་དང་བྱམས་པ་
 མིང་སྒྲོར་དུ་གདན་འདྲེན་པ། ག་བདེའ་དང་འཆམ་སོགས་འཁྲབ་སྟོན་
 བྱས་ཏེ་མིག་གི་དང་བ་འདྲེན་པའི་ལྷ་དུ་མོ་མི་འདྲ་བ་སྒྲུ་ཆོགས་སྟོན་ཅིང་།
 དེ་དག་གི་ནང་དོན་གཙོ་བོ་དམ་པའི་ཆོས་གྱི་སྒྲིང་པོར་སྒྱུར་བས། མང་.....
 ཆོགས་རྣམས་དགེ་བའི་ལས་ལ་གཞིལ་བ་དང་དམ་པའི་ཆོས་སྒྲུབ་པར་སྒྲུལ་
 འདེད་གྱི་རུས་ལ་ཆེན་པོ་ཐོན་གྱིན་ཡོད།



ཐིམ་མཛད་དགོན་ཆེན་གྱི་རྒྱ་ལོ་སྒྲིག་ལམ།

མཛད་སྒྲིག་ལམ་གྱི་ལམ་གྱི་མང་ཆེ་བར་མཛོན་ན། ལོ་རེར་ལུགས་.....
 ཉིང་གི་རྒྱ་བསྐྱེད་གཉིས་པར་“ཐོད་ལོན་”ཞེས་དང་ཐོད་ལོ་ཆོས་ནས་བྱི་.....
 ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་རྒྱ་དང་པོ་ལ་རྒྱ་ལོ་ནང་ཞེས་འཛིན་པ་ཡིན། ལོ་སར་བ་.....
 དང་སྒྲིག་ལམ་ཆོགས་པ་མོགས་ལོ་གཅིག་གི་དུས་སྒྲིག་ཆེ་བ་འདི་གཉིས་རྒྱ་.....
 འདི་ལ་སྒྲེལ་བ་ཡིན་པ་ས། ཡོངས་གྲགས་སུ་“རྒྱ་ལོ་ལོ་སར་”དང་“རྒྱ་.....
 ལོ་སར་གཏོར་བའི་དུས་ཆོགས་ཡིན་ལ། ཡམ་དོའི་ལམ་གྱི་ལོ་སར་བའང་.....
 ལྟ་ས་གཙོར་བྱས་པའི་དབྱས་གཙོར་ལུགས་ལྱི་ལོ་སར་བའི་དུས་ཆོགས་དང་མི་.....
 འདྲ་བར་ནང་ལུགས་རྒྱའི་ལོ་སར་བའི་དུས་ཆོགས་འདི་དང་མཐུན་པར་བྱས་.....
 ཡོད་པ་ས། “རྒྱ་ལོ་ལོ་སར་”ཞེས་པའི་མིང་འདི་ཡང་ལམ་ཆེར་དེ་ལྟར་.....
 རྒྱན་འཇགས་སུ་སོང་བར་སྒྲུལ་ལ། དེ་དང་རིགས་བསྐྱེད་ཏེ་རྒྱ་ལོ་སྒྲིག་.....
 ལམ་ཞེས་པའི་མིང་འདི་ཡང་དེ་ལྟར་ཆགས་པར་འདོད། གང་ལྟར་རྒྱ་.....
 ལོ་ནང་ལོ་སར་བའི་སྒྲིལ་འདི་དུས་སྐབས་ནམ་ཞིག་ནས་འགོ་བརྒྱུད་པ་.....
 དང་ཅིའི་ཕྱིར་ཆོས་དགོས་པ་མོགས་ལོ་རྒྱས་ཡིག་ཆེང་ལུངས་བརྒྱན་ཞིག་.....
 མེད་ན་ཆོད་དཔག་བྱེད་དཀའ་མོད། འོན་ཀྱང་འདི་ནི་གཅིག་ནས་རྒྱ་.....

ཐོད་ལོ་རིགས་པར་གྱི་རིག་གནས་པན་ཚུན་བརྗེ་རེས་དང་འགྲོ་འོང་ལས་.....
 ལུགས་རྒྱན་ཐེངས་པ་དང་། གཉིས་ནས་ཡམ་དོའི་རང་བྱུང་ཁོར་ལུགས་དང་.....
 ཞིང་ལུགས་ལས་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་གནས་ཚུལ་བཅས་གྱི་ཆ་རྒྱུན་རེས་ཅན་ཞིག་ལ་.....
 དམིགས་ཡོད་པ་ཤེས་ཐུབ། རྒྱན་ལམ་ཆོགས་པའི་སྒྲིལ་འདི་བཅུགས་ནས་.....
 དུས་ད་ལྟའི་བར་དུ་ལོ་རྒྱུག་བརྒྱུག་ལྟར་འགོར་ལ། དུས་ལྟན་རིང་བའི་.....
 ལོ་རྒྱུས་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་རིང་མོའི་སྐོད་སྒྲིག་ལམ་གྱི་དུས་སྒྲིལ་འདི་ལའང་དུས་.....
 བབས་གྱི་ཆག་འཇིག་དང་ཉམས་ཉེས་གང་མང་བྱུང་ཡོད་པ་གདོན་མི་བ།
 ཡིན་ཡང་དད་ལྡན་མེད་སྒྱུ་ཕོ་མོ་ཆོགས་གྱིས་དམ་པའི་ཆོས་ལ་དམིགས་པའི་.....
 གཡོ་མེད་གྱི་དད་པ་དང་སྒྲིལ་རྒྱུན་རིག་གནས་ལ་རྒྱགས་པའི་བརྗེ་འདུན་.....
 དུག་པོས་རྒྱན་ལམ་ཆོགས་པའི་ཐ་སྒྲིལ་བཟང་བོའི་རྒྱན་མ་ཆད་པར་དུས་ད་.....
 ལྟའི་བར་དུ་གནས་ཐུབ་པ་བྱུང་།
 རྒྱན་རྩ་ས་ཆའི་ཐོད་ལུགས་ལ་མཛོན་ནའང་ལོ་རེར་རྒྱན་ལམ་ཆོགས་.....
 པའི་སྒྲིལ་འདི་རྒྱན་མ་ཆད་པར་སྒྲེལ་བ་ཞིན་ཡོད་ལ། རྒྱི་ཆོགས་གྱི་འཕེལ་.....
 རྒྱས་དང་དུས་འགྱུར་རེས་ཅན་ཞིག་གི་དབང་གིས་རྒྱན་ལམ་ཆོགས་པའི་.....
 དུས་ཆོགས་དང་རྒྱན་ལམ་གྱི་བྱེད་སྒྲིལ་ཆོགས་ལ་འགྱུར་ཞོག་ལྱང་བྱུང་ཡོད་

དེ། རྫོགས་པ་ཆེད་དང་བེས་མདོ་དགོན་ཆེན་ལ་མཆོན་ན་རྒྱ་ལོ་ལོ་སར་
 རྒྱལ་ས་སྤོན་ལམ་ཆོག་གི་ཤིང་། བེས་ཆེད་སྐར་གྱི་བཞི་བའི་སྤོན་ལམ།
 དཀྱིལ་འཁོར་སྐར་གྱི་རྒྱག་པའི་སྤོན་ལམ་སོགས་སྤོན་ལམ་ཆོག་པའི་རུས་
 ཆོག་སེམས་འདྲ་བ་རེ་གཉིས་རྒྱུད་ཡོད་པར་མ་ཟད། རྩེད་སྤོན་སྤོན་པའི་ཉིན་
 གངས་གྱི་ཆུ་ནས་ཀྱང་སོ་སོ་མི་འདྲ། འདིར་ང་ཆོས་ཐེངས་འདིའི་ལས་
 གཞིའི་སྤོན་ལམ་གནས་བེས་མདོ་དགོན་ཆེན་གྱི་རྒྱ་ལོ་ལོ་སྤོན་ལམ་གཞིར་བྱས་ཏེ་
 སྤོན་ལམ་གྱི་ཆོག་དང་བྱེད་སྤོན་ཆོག་སྐར་གསལ་ཅན་པོ་སྤོད་བཞིས་ན།

སྤོན་ལམ་ཆོག་པའི་ཉིན་གྲངས།

ལོ་སར་གྱི་ཆོས་གསུམ་ནས་ཆོས་ཉེར་གསུམ་སྟེ་བཞུགས་པས་ཉིན་
 ཉེར་གཅིག་གི་རིང་ལ་རྒྱ་ལོ་ལོ་སྤོན་ལམ་ཆོག་གི་ཤིང་། ཉིན་རེ་རེའི་སྤོན་
 ལམ་གྱི་བྱེད་སྤོན་མི་འདྲ་སྟེ། རྒྱ་ལོ་ལོ་ཆོས་གསུམ་ནས་ཆོས་བདུན་བར་
 དགོན་པའི་ལྷ་བ་ཡོངས་གྱིས་སྤོན་ལམ་གསུངས་བ་དང་། ཆོས་བརྒྱད་
 བས་བཅོ་ལྷ་བར་སྤོན་པའི་སྤོན་རབས་གྱི་འཆད་ཉན་སྤོན་ལ། ཆོས་བཅོ་
 ལྷའི་ཉིན་མེ་ཉོག་མཆོད་འཇལ་བཤམས་པ། ཆོས་བརྒྱ་རྒྱག་ཉིན་གཤམ་དང་འ་
 འཇལ་སྤོན་བྱས་པ། ཆོས་བརྒྱ་བདུན་ཉིན་བྱམས་པ་སྤྱིར་སྐོར་རྒྱ་གདན་
 འདྲེན་པ། ཆོས་བཅོ་བརྒྱད་ཉིན་གོས་སྤྲུ་བཤམས་པ། ཆོས་བརྒྱ་དགྲུ་

ཉིན་འཆམ་དང་། ཆོས་ཉི་ཤུ་ཉིན་མགོན་ཁང་ནས་སྤོན་ལམ་གསུངས་པ།
 ཆོས་ཉེར་གཅིག་ཉིན་བེས་མདོ་དགོན་གྱི་ཁོ་བས་དགོན་པའི་སྤོན་ལམ་དང་
 འབྲེལ་ཡོད་གྱི་ཆོས་རྒྱན་སོགས་བཤད་པ་དང་། གཞན་ཡང་ཉིན་དེར་
 ཆོས་ཆོད་འགྲན་བསྐྱར་དང་མཇུག་བསྐྱེད་གཞེངས་བསྐྱེད་ཆོག་པ་སོགས་
 བྱ་འགྲལ་སྤོན་པ་ཡིན། ཆོས་ཉེར་གསུམ་ཉིན་ད་གཞོད་སྤོན་ལམ་གྱི་མཇུག་
 བསྐྱེད་པ་ཡིན།

གོང་གི་བྱེད་སྤོན་འདི་དག་ལས་ཆོས་གཟབ་རྒྱས་ཆེ་ཞིང་འདྲུ་འཛི་ཆེ་
 བ་ནི་ཆོས་བརྒྱ་རྒྱག་ནས་བརྒྱ་དགྲུ་བར་ཡིན་ལ། ཉིན་འདི་དག་གི་རིང་ལ་
 དགོན་པའི་ཉི་འཁོར་གྱི་རྒྱ་ལོ་ལོ་སྤོན་ལམ་ཆོག་གི་ཤིང་ལྷན་གཞོན་ནམས་དགོན་པར་
 ཡོང་སྟེ་མཇལ་སྐོར་བྱས་པ་དང་དགོན་པའི་འཇལ་སྤོན་ལ་ལྷ་དཔོན་བལྟ་བ་
 སོགས་འདྲུ་འཛི་ལོ་ལང་ནམ་པར་རྒྱས་ཤིང་། དགོན་པས་ཆོས་ལུགས་
 དང་འབྲེལ་བའི་འཇལ་སྤོན་དང་བྱེད་སྤོན་ཆོག་སྤོན་སྤོན་པ་ཡིན་ལ། མང་
 ཆོག་སྤོན་གྱིས་ཀྱང་སྤོན་ཆེད་ཆེ་བ་དང་ན་རྒྱགས་འགྲན་པ། མདའ་འཕེན་པ་
 སོགས་དམར་སེམས་སྤོན་སྤོན་པ་ཡིན་ཏེ་
 ཆོད་མོ་སྤོན་ཆོག་སྤོན་པས། འདི་ནི་
 མེར་རྒྱ་གཉིས་འཛི་མས་གྱི་དགའ་
 སྤྱིད་དཔལ་ལ་རྣམ་པའི་སྤོན་རྒྱན་གྱི་
 རྒྱས་སྤོན་ཆུད་པར་བཞིག་རེད།





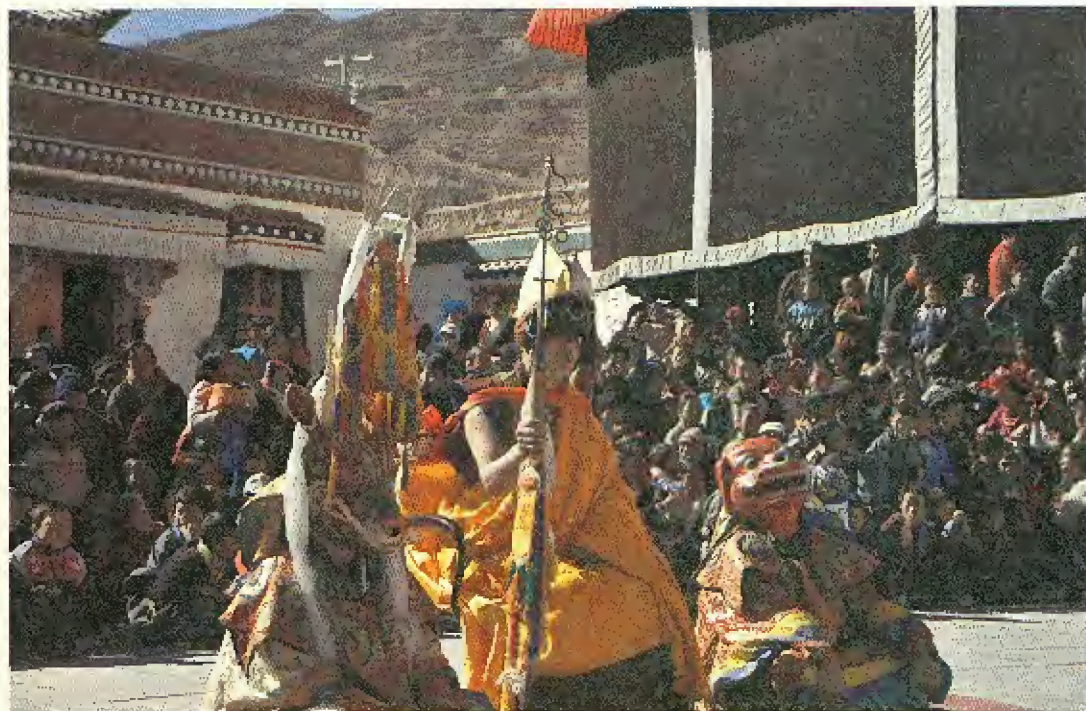
རིས་མདོ་དགོན་ཆེན་ལ་མཆོན་.....
 ན། ཁོ་རེ་རྒྱ་ལོ་འོ་ཆོས་བརྒྱ་ལྷན་ཉིན་.....
 མང་ཆོག་ས་རྣམས་ལ་ག་བདེ་འཁྲབ་སྟོན་
 བྱེད་ཅིང་། འདི་ནི་རྒྱ་ལོ་འོ་སྟོན་ལམ་.....
 སྐབས་མང་ཆོག་ས་ཀྱིས་དག་འབུ་ཐོབ་.....
 པའི་འཁྲབ་སྟོན་གྱི་རྣམ་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་.....
 པས། ཉི་མ་རི་ཆེར་གར་བ་དང་བསྟན་.....
 མང་ཆོག་ས་རྣམས་ཀྱིས་ནང་ས་ར་མ་འཁྲབ་
 བྱས་ཏེ་སྟོན་གོས་དང་རྒྱན་ཆས་གཟབ་.....
 སྐས་ལེགས་པར་བརྒྱན་ཏེ་གཅིག་རྒྱུ་.....
 གཉིས་མཐུད་སྟོན་དགོན་པའི་ཆོག་ས་ཆེན་
 འདུ་ཁང་མདུན་གྱི་འཆམ་རར་འདུས་པ་.....
 དང་། དགོན་པས་ག་བདེ་འཁྲབ་.....
 མཁན་རྣམས་ཀྱང་མཛོ་ནས་ཆོག་ས་ཆེན་
 འདུ་ཁང་དུ་ཡོང་སྟེ་ག་སྟོན་ལེགས་པར་.....
 བྱས་ཤིང་། མང་ཆོག་ས་པལ་ཆེ་བ་.....
 འདུས་རྒྱུ་ད་གཙོ་ད་ག་བདེ་འཁྲབ་སྟོན་
 གྱི་མགོ་བཅམས་དགོས་པ་ཡིན།

“ག་བདེ་འཁྲབ་”ཡི་མིང་གཞན་ལ་མགོན་
 པོ་རྩེ་ཞེས་འབོད་ཅིང་། དེ་འཁྲབ་.....
 མཁན་ལ་རྩེ་བཅུན་དང་ག་བ་ནག་པོ་དུང་.....
 རའི་ཁ་རྒྱན་ཅན། བྱི་ལོ་སྟོན་སྤྱང་དམར་.....
 མ། བྱི་ར་བ་མགོན་པོ་རྩེ་དཔོན་གཡོག་.....
 ཆེ་ཆུང་གཉིས་བཅས་ཡོད། འདི་འོ་ནང་གི་
 “རྩེ་བཅུན་”ནི་བྱུང་པའི་དབང་བྱུག་རྩེ་.....
 བཅུན་མི་ལ་རས་པར་གོ་དགོས་ཤིང་།
 ཁོང་ནི་དུས་རབས་བརྒྱ་གཅིག་པའི་དུས་.....
 སྤྱད་དང་དུས་རབས་བརྒྱ་གཉིས་པའི་དུས་
 སྤྱད་དུ་འཆོ་བཞུགས་བྱེད་སྤྱང་པའི་རྣམ་.....
 འཁྱར་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་ཆུང་.....
 དུས་ཡུག་གཤེགས་ཏེ་ཨ་ཁུ་དང་ཨ་ནེ་.....
 གཉིས་ཀྱི་སྤྱང་ནས་མནར་གཙོ་ད་ཚད་མེད་
 བྱངས་པ་དང་། དེ་རྩེ་མཐུ་བསྐབས་ནས་
 འཁོན་སྟན་པར་མི་མང་པོ་བསད། སྤྱད་.....
 བས་སྟོན་པ་ལ་འཁྱོད་དེ་ཆོས་བྱེད་པར་སྟོ་
 སྟག་དུ་ཐེབས་ཏེ་མར་བ་ལོ་སྟོ་བ་ཆོས་ཀྱི་སྟོ་



ཕྱིས་དང་མཇུག་ལ། ལྷ་མ་དེ་ལས་དབང་དང་མན་ངག་རྒྱུགས་པར་སྒྲུབ་ཤ།
 ཐམས་ཅད་ལ་འདི་དམ་བཅའ་མཛད་དེ་མོ་དཔུང་འཛིན་དཀར་ཀླུ་དང་ཕྱུ་དྲག་པོས་
 བསྐྱོམས་པས་མཆོག་གི་དངོས་སྤྱུང་ཐོབ། དེ་ནས་རྫོང་རུ་རུང་བའི་སྒྲོབ་མ་
 རྣམས་ལ་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་གདམས་པ་ཅི་རིགས་གནང་ཞིང་ཉམས་མཐུར་
 མང་པོ་བཅུ་མས། རྗེས་རབས་པ་ཚོས་ཉམས་མཐུར་རྣམས་རྒྱུགས་གཅིག་
 རུ་བསྐྱུས་ཏེ་“རྗེ་མི་ལ་རས་པའི་རྣམ་ཐར་རྒྱས་པར་བྱེ་བ་མཐུར་འབུམ་”

ཞེས་བྱ་བ་བསྐྱེགས། “ག་བདེའ”ཞེས་པའི་འབྲུབ་སྟོན་འདི་ནི་གོང་སྐྱུས་
 མཐུར་འབུམ་ལས་“མི་ལ་རས་པའི་གཞིའི་མཐུར་”ཞེས་པ་གཞིར་བཟུང་
 ནས་འབྲུབ་གཞུང་བསྐྱེགས་ཏེ་མང་ཆོགས་ལ་འབྲུབ་པའི་གཟུགས་རྣམ་
 རང་བཞིན་གྱི་བསྐྱུས་བྱ་གལ་ཆེན་ཞིག་རྟེ། འདི་ལས་མི་རྣམས་ལ་སྤྲིག་ལས་
 སྤངས་ཏེ་དཀར་པོའི་ལས་སྐྱུབ་པ་དང་མི་རྣམས་ལ་ཏེ་དམ་པའི་ཆོས་བསྐྱུབ་
 དགོས་པར་སྐྱུལ་བས་མང་ཆོགས་ལ་སྤྱི་ཆོགས་འཆམ་མཐུན་ཡོང་དགོས་

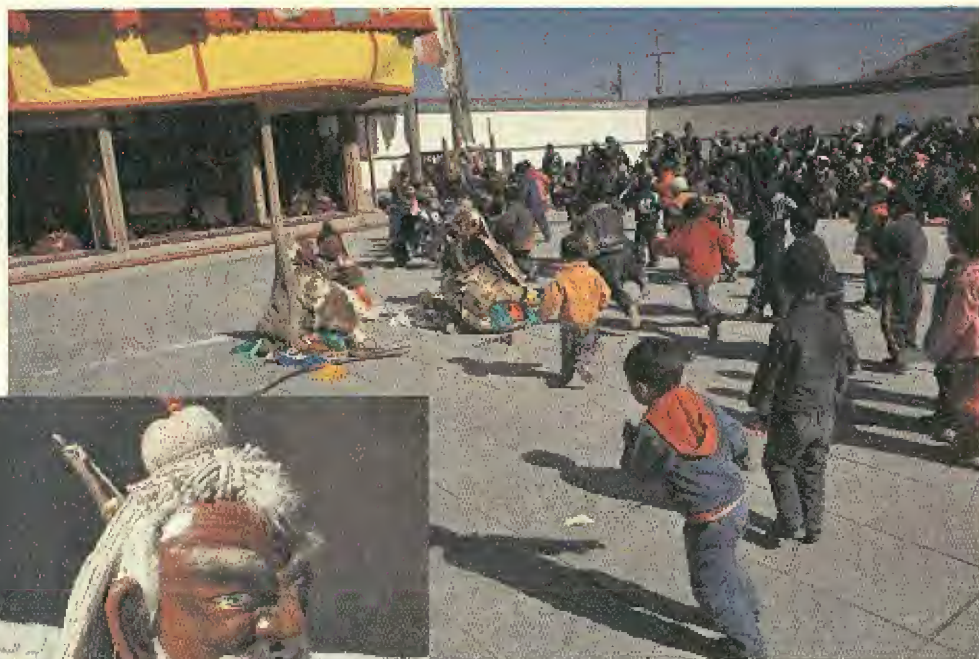


པའི་གོ་སྟོན་སྤྱོད་གསའི་རྒྱས་པ་རིས་ཅན་ཞིག་
 ཐོན་འདུག གཏམ་རྒྱུད་འདིའི་བྱང་རིམ་ནི་
 འདི་ལྟ་རྟེ། དེ་ཡང་རྗེ་བཙུན་མི་ལ་རས་པར་
 ཆོག་པའི་བསྐྱེགས་ཐོས་པའི་མཛད་ཆེན་
 བཅུ་གཉིས་ཡོད་པ་ལས་ཆེ་གཅིག་རུ་རིལ་
 བསྐྱོམས་པ་དང་སྐྱུང་འབུམ་སྟོན་རུ་ཟུར་ཏེ་
 འཕྱོད་ཏེ་སྤྱོད་པའི་མཛད་པའི་སྐྱབས་སྤྱ། ཁོ་
 རང་བལ་བོད་གཉིས་ཀྱི་མོ་མཆོམས་དཔེན་
 གནས་གཉི་མིར་འབྱར་ན་ཞེས་བྱ་བའི་རིམ་རྒྱ་
 ལ་གཏན་པ། སྟོན་དང་ན་བུན་འཕེབས་པ་
 ལས་རྣམས་སྐྱུན་ཆད་མེད་པར་ཁ་ཆར་འབབ་པ།
 སྐྱུང་སྤྲུག་གི་མཐུན་ན་གཡའ་ཆུ་གངས་ཆུ་རྩ་ཆུ་

རྒྱལ་སྤྱི་ཆུ་ཆད་མེད་པར་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷན་པའི་སྒྲིག་ཅིང་འབབ་པ།
 དཔེན་ནིང་ཉམས་སྤྲུག་པ། བཅན་ལ་མཐུན་གྱིན་.....
 འཛིན་པའི་དཔེན་གནས་ཀ་ཏ་ཡ་ཞེས་བྱ་བའི་.....
 སྤྱག་པ་ན། དཀར་ཕྱོགས་ཀྱི་མི་མ་ཡིན་ནམས་.....
 ཀྱིས་ཞབས་ཏོག་སྤྱང་ཅིང་ཆུ་ལྷན་གྱི་ཏིང་.....
 རི་འཛིན་གྱི་ངང་ལ་བཞུགས་པ་ལས། ཏུས་.....
 རྒྱལ་ཞིག་གི་ཆོག་ནས་དེའི་སྤར་ཆི་སྤར་ཆིང་བ་དང་།
 དེ་རྗེས་ཐགས་སྒྲུ་ཆེན་པོ་ཞིག་སྤྱང་བས། རྗེ་བཅུན་གྱི་.....
 སྤྱགས་དགོང་ལ་སྤར་ཡིན་ན་ངའི་གནས་འདི་.....
 བསམ་གཏན་གྱིན་ཏུ་འཕེལ་བ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། ད་ལན་.....
 བར་ཆད་ཅིག་ཡིང་བ་ཡིན་ནམ་དགོངས་ནས་སྤྱག་.....
 པའི་མདོར་བྱོན། ས་པོར་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ཁར་དམིགས་.....
 པ་མེད་པའི་སྤྱིང་རྗེ་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ངང་ལ་བཞུགས་པ་ལས།
 སྤྱི་སྤྱན་ན་ཚུར་གྲུ་ལ་ནག་པོ་སྤྱི་ཉག་མ་རེའི་ཆ་བ་ལ་རུལ་.....
 ཐིགས་པ་རེ་འབབ་པ་ཞིག་འཛིགས་སྤྱག་དངངས་པའི་ཚུལ་དང་.....
 བཅས་ཏེ་བྱུང་བ་ལ། རྗེ་བཅུན་གྱི་སྤྱགས་ལ་མི་བཙོད་པའི་སྤྱིང་རྗེ་
 ཆེན་པོ་འབྱུངས་ཏེ། འདི་ལ་ཐིག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་བཤད་ནས་ཏུས་.....
 གཏན་གྱི་བདེ་ལ་འགོད་དགོས་དགོངས་ཏེ། ག་པ་ལ་མཐུར་གསུངས་པ་.....



དང་། རྗེ་བཅུན་གྱི་སྤྱགས་རྗེ་བྱིན་རྒྱལ་སྤྱི་གས་ག་བ་དེའི་འཛིགས་སྤྱག་དང་.....
 སྤྱག་པ་སྤུལ་ཏེ་བར་ཞིན་ས་མཆིལ་མ་ཉིལ་བྱུལ་བ་ཏང་སྤྱི་རྗེ་.....
 བཅུན་ལ་བག་པལ་ནས། རྒྱ་བཟའ་ལ་ལྷག་ཅིང་རྗེ་བཅུན་གྱི་
 གཡོན་སྤྱོགས་སྤྱི་ཉམས་ནས་བསྤང། དེ་རྗེས་བྱི་མོ་དམར་མོ་.....
 ར་མ་ནག་པོའི་ཆོས་བྱུང་གས་པ་སྤྱིར་བའི་ཐམས་.....
 ཅད་ཐག་གིས་གསལས་པ། རྗེ་དར་ལྷག་ཅམ་སྤྱིར་.....
 བ། ཞེ་སྤང་གཞོད་ཐམས་ཆེན་པོས་སྤྱི་དྲག་པོ་འདོན་.....
 ཅིང་བར་སྤང་ལ་སྤྱོག་སྤྱིར་འབྱུག་པ་ཞིག་ག་བ་དེའི་རྗེས་.....
 གཙོད་ཅིང་བྱུང་བ་ལས། རྗེ་བཅུན་གྱི་སྤྱགས་ལ་ག་པ་ལ་.....
 གཞོད་ཅིང་འཆོ་བར་བྱེད་པ་དེ་འདི་ཡིན་པར་འདུག་སྟེ།
 བྱི་འདི་བྱི་སྤང་བའི་དངོས་པོ་གང་མཐོང་ཡང་དགའ་.....
 ལངས་ཏེ་ཞེ་སྤང་གི་བསམ་པ་དང་མི་འབྲལ་བ་.....
 འདིའི་ཞེ་སྤང་ཞིན་ཅི་མ་རུང་སྤྱི་དགོངས་ནས། ཡིད་
 སྤྱི་གས་ཀྱིས་ཀྱན་ནས་བསྤངས་ཤིང་སྤྱིང་རྗེ་མདོན་ཏུ་
 སྤྱིར་བའི་མཐུར་བྱི་མོ་ལ་གསུངས་པ་དང་། རྗེ་བཅུན་.....
 ཀྱིས་སྤྱགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་ངང་ནས་ཆོངས་པའི་དབྱངས་ཀྱི་.....
 ཆོས་གསུངས་པ་དེས། བྱི་མོ་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཞེ་སྤང་ཞིན་ས་སྤྱི་དྲག་
 རྒྱལ་འདོན་ཞིང་། རྗེ་བཅུན་ལ་མཐུག་མ་བསྐུལ་བ་དང་། རྒྱ་བཟའ་.....



ནས་ལྷག་པ་སོགས་གྲས་གྲས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་བྱས་ནས། རྗེ་བཙུན་གྱི་གཡས་.....
 རྒྱགས་སུ་ལག་པ་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་མཚུལ་བ་བཙུག་ནས་མིག་མཆི་མ་ཉིལ་.....
 ལེ་ཤ་བ་དང་མ་བུའི་ཚུལ་དུ་ཉལ་ནས་བཞད།

རེ་ཞིག་ནས་མི་དན་གནས་ལ་མིག་ཚ་འབྲུག་པ། སྐྱ་ཐམས་ཅད་སྤྱི་.....
 བོར་བཅིངས་པ། སྤུ་བ་གཡས་གཟེད་དང་གཡོན་གཟེད་བྱས་ལ། དགོ་.....
 སྒྲིག་ཞགས་པ་བརྒྱས་ནས་ག་ཤ་.....
 བྱངས་པ། ལག་ན་མདའ་གཞུ་ཐོགས་
 ཤིང་དབྱགས་ཁར་འཛངས་པ་རྒྱལ་.....
 ཞག་ཞག་དུ་ཞུ་མེ་བ་ཞིག་སྤེལས་.....
 བྱང་བས། བྱི་མོ་དང་ཤ་བ་རྗེ་བཙུན་
 ཀྱི་བྱང་ན་མ་བུའི་ཚུལ་དུ་འདུག་པ་.....
 དང་། སྒྲིམ་ཆེན་པ་འདིས་བྱི་དང་ཤ་...
 བ་ལ་དན་ཞིག་བྱས་སོང་སྐྱམ་ཏེ། ཞེ་...
 སྤང་ལངས་ཏེ་ཁོ་ན་རེ། རྩོད་གྱིས་
 དའི་ཤ་བ་དང་བྱི་མོ་བསྐྱེལ་བྱུང་བ་.....
 འདུག་པས། རྩོད་གྱི་རས་གོས་གྱིས་.....
 དའི་མདའ་ཡང་ཨེ་སྤུང་བ་ལྟ་བུ་ཡིན་...
 རྗེ་ཟེར་མདའ་གང་བྱང་ལ། རྗེ་.....

བཙུན་གྱི་སྤྱགས་དགོངས་ལ་དུད་འགྲོ་མ་རིག་པའི་རང་བཞིན་དུ་ཐུར་བ་ལ་
 ཆོས་བཤད་པས་གོ་ཞིང་འདུག་པས། ཁོ་མི་ལ་ཆོས་བཤད་པས་གོ་སྟེ་ཡོང་.....
 དགོས་པ་དང་། ཞལ་ནས་མི་རྩོད་ཀྱི་མདའ་ལ་རྟེན་ཡོང་ཡོང་གིས། དེ་བས་
 དའི་སྤུ་ལ་ཉན་ཡོང་ཡོང་དུ་རྒྱག་ཅིག་གསུངས། སྤྱགས་མཁྱེན་བཅེའི་ལུས་...
 བ་དང་ལྷན་པའི་རང་ནས་ཆངས་བའི་དབྱངས་གྱིས་བྱི་ར་བ་མགོན་པོ་རྟོ་.....

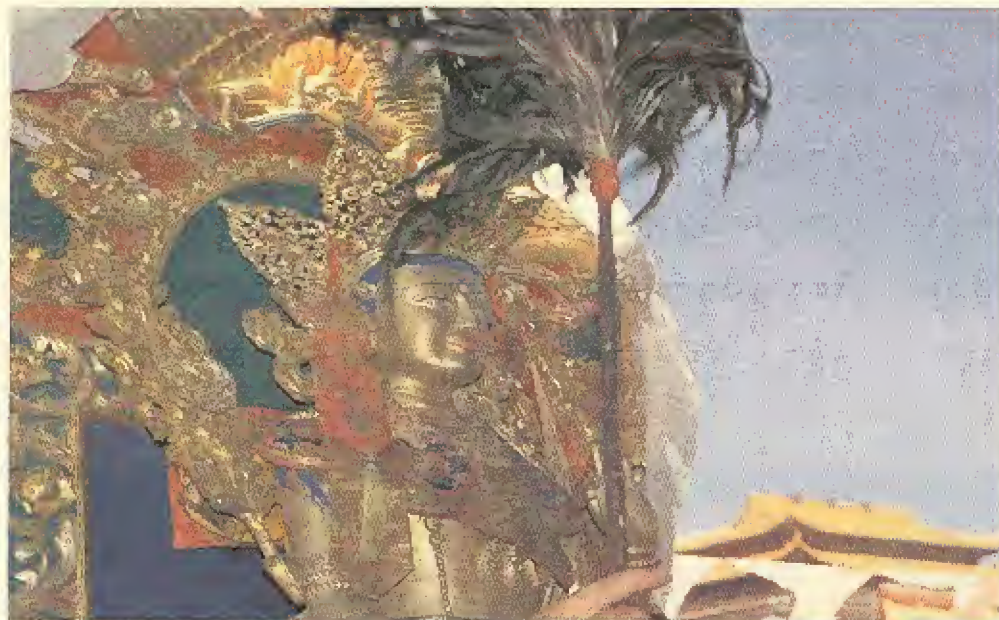


རྩེ་ལ་མཁུར་གསུངས་བ་དང་། མགོན་པོ་རྩོ་རྩེ་ཁོ་རང་ཡང་རྩེ་བཅུན་ལ་.....
 དད་བ་རུང་རུང་བ་ཞིག་སྒྲིམ་ནས། ཤ་བའི་སྒྲིག་དང་བྱི་མོ། སྡིང་འཁོར་.....
 གསུམ་ལ་སོགས་པའི་འདུལ་བ་ནམས་རྩེ་བཅུན་ལ་སྤུལ་ནས་སྒྲུ་མ་ལགས་.....
 བདག་ཀྱང་བྱིར་འབྱང་བར་བྱས་པས། རྩེ་བཅུན་ཡང་ཤ་བའི་སྒྲིག་སྤུལ་བ་

དང་། ཁོ་རང་སྒྲོ་ཚས་ལ་འགྱུར་བ་ལ་སྤྱགས་མཉེས་ནས། བྱི་ར་བ་ལ་སྤུ་.....
 རྩིག་པ་སྤངས་ནས་དགོ་བ་བསྐྱབས་པ་འོ་མཚར་ཆེ་ཞེས་རྩེ་སྤུ་བབྱང་.....
 ཞིང་། དབང་དང་གདམས་ངག་མཐའ་དག་རྩོགས་པར་གནང་ནས་.....
 བསྐོམས་པས། ཉམས་རྩོགས་མཐའ་བྱིན་པ་བྱི་ར་རས་བ་ཞེས་བྱ་བ་སྤྱགས་

སྤྱས་གཅིག་བྱང་རོ། བྱི་དང་ཤ་བ་.....
 ཡང་དེ་ནས་བབྱང་ཕྱི་དན་སོང་གི་.....
 སྤྱག་བསྐུལ་ལས་གྲོལ་བ་ཡིན། སྤྱག་.....
 པ་དེ་ན་བྱི་ར་བས་སྤུལ་བའི་མདའ་.....
 གཞུ་ཡང་རུས་ད་ལྟའི་བར་རུ་ཡོད་.....
 པར་གྲགས་སྟེན།





༡ བྱམས་པ་སྤྱིང་སྒྲིང་།

ཟུ་ལོ་ཆེས་བཅུ་ཉིན་ནི་མིས་.....
 མདོ་དགོན་ཆེན་གྱི་བྱམས་པ་གདན་.....
 འདྲེན་པའི་ཉིན་མོ་ཡིན་ལ། མང་.....
 ཆོག་གིས་རྒྱན་པར་བྱམས་པ་སྤྱིང་.....
 སྒྲིང་རྒྱག་པ་ཞེས་བརྗོད། བྱམས་པ་.....
 གདན་འདྲེན་བྱ་བ་ནི་མ་འོངས་.....
 བསྐལ་བཟང་ནམ་འདྲེན་ལྟ་བུ་རྒྱལ་.....

བཅི་པམ་མགོན་པོའི་བསྟན་པ་འཆར་རྒྱུ་འདི་ལ་གྱི་སྤྲད་ཏུ་ཆོག་ས་་་་
 ཆེན་འདུ་ཁང་གི་རྟེན་གཙོ་གསལ་ཆེ་བཅུན་བྱམས་མགོན་གྱི་སྤྲ་བཅུན་གསེར་
 བྱིའི་སྟེང་ཏུ་གཏུགས་དང་གཡས་གཡོན་རྒྱལ་མཆོན་སོགས་གྱིས་བརྒྱན་ཏེ་
 ཏུང་དང་རྒྱ་སྤྱིང་གི་སྤྱིའི་སྤྲོད་ཏུ་མང་ཆོག་ས་གྱིས་མེར་སྤེང་དང་བཅས་བར་
 སྐོར་ཏུ་གདན་འདྲིན་པ་ཡིན། དེ་ནི་རྒྱལ་བ་གཤུ་ཐུབ་པའི་བསྟན་པ་ཆོག་ས་
 རེས་ཆེ་མོ་བཅུ་བའི་བསྟན་པ་འཆར་བ་ཞོག་ཐབས་ལྟ་ཆེ་ཙོང་ལ་བ་ཆེན་་་་་་
 པོས་ཉག་ས་རྟེན་གྱི་སྤྲད་ཏུ་སྤྱོད་
 གཏོད་མཛད་པ་ཞིག་ཡིན།

མཆོད་སྟོན་འདི་མོ་རེ་་་་
 རེའི་རྟེན་འདི་ལ་སྟེལ་བ་ཡིན་་་་
 ཞིང་། མཆོད་སྟོན་འདིའི་གཞི་
 རྒྱ་ཆེ་ཞིང་དེ་ལ་ཞུགས་མཁན་་་་
 གྱི་དད་ལྡན་མང་ཆོག་ས་ཉ་ཅང་
 མང་། རྟེན་འདིའི་ནངས་སྤ་མོ་
 བས་ཉེ་འཁོར་གྱི་དད་ལྡན་སྟེ་
 པོ་རྣམས་དགོན་པར་ཡོང་སྟེ་་་་
 བསང་ཐུད་པ་དང་ཐུག་སྐོར་་་་
 ཐུས་པ་སོགས་ཆོག་རྣམས་ཐུབ་

ཆར་རེས་རིམ་བཞིན་ཆོག་ས་ཆེན་འདུ་ཁང་གི་ར་སྐོར་ཏུ་འདུས་ཏེ། འདུ་
 ཁང་གི་སྤྱོ་ཆེན་གྱི་གཡས་གཡོན་གཞིས་སུ་གཡེལ་བསྐྱིགས་ཤིང་། ལག་པར་་་་་
 བཏུག་སྟོས་སྟོན་ལ་ཁ་ནས་མ་ནི་དང་སྐབས་འགོ་འདྲོན་བཞིན་ཆེ་བཅུན་་་་་
 བྱམས་པར་ཞལ་མཇལ་བྱེད་རྒྱར་སྤྱག་ཡོད། ལྷ་པ་རྣམས་གྱིས་ཀྱང་སྟོད་གོས་
 རིགས་ལྷ་སོགས་ལུས་ལ་བརྒྱམས་ཤིང་། མེ་རྟོག་གི་མཆོད་པ་དང་འཁར་ཇ།
 རྒྱ་སྤྱིང་། ཏུང་ཆེན་སོགས་གྱིས་མཏུན་བཟུས་ཏེ་མང་ཆོག་ས་རྣམས་གཡས་





གཡོན་ཏུ་གྲལ་བ་སྒྲིགས་པའི་དབུས་ནས་བྱམས་སྤྱོད་
གདན་འདྲེན་པར་གྲྭ་སྒྲིག་ལེགས་པར་བྱས་ཡོད།

དེ་ཡང་བྱམས་པ་སྤྱིར་སྐོར་ཏུ་གདན་འདྲེན་བ་
ལ། ཐོག་མར་བྱམས་པའི་སྤྱོད་བརྟན་གྱི་མཛུགས་ཏུ་
མཆོད་པའི་ནམ་གངས་གྲོན་མ་པ་བཤམས། དགེ་
འདུན་པ་ནམས་གྲལ་ཏུ་འཁོད། ཐམས་ཅད་ཏུ་ནི་ས་



གཞི་དག་ཅེས་པའི་སྐོར་ནས་ས་གཞི་བྱིན་གྱིས་བརྟེན།
གང་འདྲིར་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཞེས་སྐད་སྒྲིག་སྤྱོད་
འདྲེན་འབྲུག་གསོལ་རྒྱས་པ་དང་། རྩལ་མོ་དང་.....
བཅས་མཆོད་པའི་སྤྱོད་གཟུངས། བྱག་མཆོད་གྱི་
སྤྱོད་ཆོགས་དགེ་ལེགས་མའི་མཛུགས་ཏུ། བྱམས་ཆོས་
མེ་ཡིས་ཞེ་སྤང་བྱུང་གིང་བསྐྱེད་ཞེས་རྒྱལ་བ་བྱམས་
པའི་བྱག་མཆོད་སྤྱོད་ནས་ཡན་ལག་བདུན་པ་མཐུལ་
སེམས་བསྐྱེད་བཅས་རྣམས་པར་འདོན། དེ་ནས་.....
བྱམས་པ་དམ་བཅས་པའི་འདོན་ཐབས་སྤྱོད་ནས་.....
བྱམས་པས་དམ་བཅས་པའི་གཟུངས་ཆར་ཉེར་.....
གཅིག་འདོན། དེ་ནས་ཐམས་ཅད་ཡར་བཞེངས་ཏེ་
གདན་འདྲེན་པའི་འདོན་ལེ་རྒྱན་ཐམས་ཅད་གྱིས་.....
བརྟན་པ་བྱས་པའི་ནང་ཏུ་སྤྱོད་བརྟན་བཞུགས་སྤྱོད་
གསོལ། སྤྱོད་དང་མཆོད་རྩལ་གྱིས་སྤྱོད་དངས་ཏེ།
དབྱངས་དང་བཅས་མི་ཆོགས་གྱི་དབུས་ནས་བྱམས་
པ་སྤྱིར་སྐོར་ཏུ་འདྲེན་པ་ཡིན། མི་ཆོགས་གྱི་འདུ་འཛི་
དང་རྩལ་ཆས་གྱི་རམ་འདེགས་འོག་བྱམས་སྤྱོད་དེ་ཉིད་
གསེར་མདོག་གི་ཉི་འོད་དང་བསྐྱེད་ཏེ་དགོན་པའི་

བར་སྐྱོར་རྒྱ་གདན་འདྲེན་ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱེད་ཀྱི་གཞུག་ལག་
 ཁང་དང་ལྷ་ཁང་སོ་སོའི་ཉེ་འདབས་བརྒྱུད་.....
 སྐབས་ལྷ་བ་རྒྱལ་གྱིས་ལྷ་མོ་ནས་མཐུན་ནས་.....
 བསུས་ཏེ་མཆོད་པའི་ཡོ་ལང་རྒྱལ་པར་བཤམས་
 འདུག བྱམས་པ་སྤྱིང་སྐྱོར་རྒྱ་གདན་.....
 འདྲེན་པ་མཆུག་རྫོགས་ཏེ་ཕྱིར་སླེབས་རྒྱུ་
 དགེ་འདུན་པ་ཆོས་སྤྱོད་བརྟན་གྱི་རྒྱུད་རྒྱུག་.....
 འཆལ་བ་སྤོན་རྒྱུ་བཏང་སྟེ་བྱམས་པའི་སྤོན་ལམ་
 དང་། བྱམས་པའི་སྤྱོད་གཞུགས་མ། དགེ་ལྡན་

བསྟན་པ་རྒྱལ་པའི་སྤོན་ལམ་རྒྱལ་གསུང་བ་.....
 དང་། དད་ལྡན་མང་ཆོགས་གྱིས་གུལ་བསྐྱོགས་
 ཏེ་གོ་རིམ་ཡོད་པའི་སྤོན་པ་བྱམས་སྤྱོད་ལ་མཆོད་
 འཇལ་དང་ལྷག་འདུལ་བྱས་ཏེ་སེམས་ཚེ་གཅིག་
 ཏུ་རྩེ་བཅུན་གྱི་རྩེས་སུ་འཛིན་པར་གསོལ་བ་.....
 འདྲེབས་བཞིན་ཡོད།





རྒྱ་ལོའི་ཆོས་པའི་བརྒྱུད་ཉིན་ནི་ཕུས་མདྲ་དགོན་ཆེན་གྱི་གོས་སྤྱོད་.....
 བཤམས་པའི་ཉིན་མོ་ཡིན། ཉིན་འདིའི་སྤྱོད་ཀྱི་བཅུན་བཅུ་སྟག་སྟག་..
 གོས་གོས་སྤྱོད་ཤིག་ཀྱི་ལ་ལྟག་གཅིག་ཏུ་བཤམས་ཡོད་པ་དེ་ཆོག་མཆོན་ཆེན་འདུ་..
 ཁང་གི་ནང་ནས་གདན་དྲངས་ཤིང་། ཆོག་མཆོན་འདུ་ཁང་གི་མདུན་སྒོ་..
 དབུས་མའི་སྐད་ནས་གོས་སྤྱོད་མར་བཤམས་ཏེ་གོས་སྤྱོད་བཤམས་པའི་འགོ་..
 དངོས་སུ་ཚོམ་པ་ཡིན། སྐབས་དེར་དགོན་པའི་བྲི་བ་འཁོར་དང་བཅས་...



པ་གདུགས་དང་རྒྱལ་མཆོན་བསྐྱོར་ཏེ། རྒྱ་སྤྱིར་སྐོག་ས་རྩལ་ཆས་སྤྲུལ་ཆོག་ས་...
ཀྱི་དབྱངས་དང་བཅས་ཏེ་གོས་སྤྱི་དང་ལག་ཏུ་དུ་ཡོད་པའི་གསེར་ཁྲི་ལ་...
བཞུགས་ཤིང་། ཐུ་བ་ཆོས་གོས་སྤྱིའི་མཛུགས་ཏུ་མཆོད་རྩིས་དང་འབྲལ་རྟེན་...
ཀྱོམ་པ་བཤམས་ཏེ་གསོལ་འདེབས་དང་སྟོན་ལམ་རྒྱ་ཆེན་པོ་མཛད།

དེ་ནས་ཅུང་མ་འགོར་བར་གོས་སྤྱིའི་རོས་ཀྱི་རས་ཡོལ་དལ་བུའི་...
དང་བལྟས་པ་ན། གོས་སྤྱིའི་ཞལ་ཀྱི་དཀྱིལ་འཁོར་གཟི་འོད་ཀྱི་མདངས་...
འཕྲོ་བཞིན་མེར་རྒྱ་པོ་མ་ཆོག་ས་ཀྱི་མིག་མཛུགས་ཏུ་མཛོད་ཀྱང་།

ལྷིང་དགོན་པ་སོ་སོའི་གོས་སྤྱིའི་སྤྱིར་གི་སྤྱི་བརྟན་གྱི་རིགས་མི་འདྲ་...
ཉེ། གོས་སྤྱི་མང་ཆེ་བའི་སྤྱིར་གི་སྤྱི་བརྟན་ནི་སྟོན་པ་ཐུགས་རྗེ་ཅན་ཡིན་...
མོད། ཡང་དགོན་པ་ལ་ལས་རྗེ་བརྟན་བྱམས་པ་མགོན་པོ་དང་རྗེ་རིན་པོ་...
ཆེ་སྐགས་ཀྱི་གོས་སྤྱི་བཤམས་པ་འདྲ་ཡོད། བེས་མདོ་དགོན་ཆེན་ལ་མཆོན་...
ན་རྗེ་རིན་པོ་ཆེ་ཡི་གོས་སྤྱི་བཤམས་པ་ཉེ། གོས་སྤྱིའི་སྤྱིར་དུ་རྗེ་ཡབ་ཐུས་...
གཟུམ་གཅོར་བྱས་སྟོན་པ་ཐུགས་རྗེ་ཅན་དང་འཕགས་པ་སྤྱོད་རས་...
གཟིགས་སྐོག་ས་ཀྱི་སྤྱི་བརྟན་བཞེངས་ཡོད་ལ། གོས་སྤྱིའི་འདབས་རོལ་དུ་...
མགོན་པོ་དང་གྲུ། དམ་ཆོས་ཆོས་རྒྱལ་སྐོག་ས་དགོན་པའི་ཆོས་སྤྱིར་གཙོ་...
གས་ཀྱི་སྤྱི་བརྟན་བཞེངས་ཡོད།

དེ་ཡང་གོས་སྤྱི་བཤམས་པའི་དུས་སྟོན་འདིའི་ཆེས་ཐོག་མ་ནི་སྤྱི་...
མོ་༡༩༠༧ནས་མགོ་བཅམས་པར་བཤད་དེ། དེ་ཡང་དགེ་ལུགས་བརྟན་...

པའི་མངའ་བདག་རྗེ་སྟོ་བཟང་གུགས་པས་མེ་དེའི་རྒྱ་དང་པོའི་ཆོས་བཙོ་...
སྤྱིའི་ཉིན་ནས་སྟོན་ལམ་ཆེན་མོ་གསུམ་དུ་བཅུགས་ཤིང་། དེ་ནི་སྟོན་སྟོན་...
པ་སྤྱི་བྱུང་པས་སྤྱི་ཉིགས་པའི་སྟོན་པ་དུག་ཆར་བཅད་དེ་དེ་ལས་ནམ་...
པར་རྒྱལ་པར་དུན་གསེ་བྱ་ཆེད་དང་། རྒྱ་གར་ནས་ཆོ་འཕྲུལ་མཆོད་པའི་...
དུས་སྟོན་ཆེན་མོ་བྱ་སྤྱིལ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་དང་མཆོངས་པར་མཆོད་རྩིས་མར་...
བརྟན་སྤྱི་མང་བཤམས་ཏེ་སངས་རྒྱས་སྟོན་པ་ལ་དུན་གསེ་དུས་སྟོན་མཛད་...
པ་ཞིག་ཟེད།

གོས་སྤྱི་འདི་བཤམས་པའི་དགོས་པ་ནི། གཅིག་ནས་བདག་ཅག་གི་...
སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་གཙོར་བྱས་སངས་རྒྱས་བརྟན་པའི་བདག་པོ་ནམས་ཀྱི་...
བཀའ་དྲིན་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བྱས་ཏེ་དེ་ལ་དྲིན་གཙོ་ལྷིང་རྗེས་དུན་གྱི་...
ཆོགས་གཏོང་བ་དང་། གཉིས་ནས་དེ་དག་གི་མཆོན་དཔེའི་ལེགས་པར་...
སྤྱས་པའི་སྤྱིའི་བྱང་འཕགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་དད་ལྡན་རྒྱ་ཆེའི་མང་ཆོགས་ཀྱི་...
མིག་མཛུགས་ཏུ་བཤམས་ཏེ། དེ་ལ་དད་ལུས་ཡིད་མོས་བྱས་ཏེ་རྒྱལ་པའི་...
བརྟན་པ་རྟག་བརྟན་ཡོང་བར་སྟོན་འཛུགས་བྱ་བ་དང་སངས་རྒྱས་བརྟན་...
པའི་གདུལ་ཞིང་སྤྱིར་བས་དཔེ་ཞིང་རྒྱས་པར་མཆོད་བཤམས་དང་སྟོན་...
ལམ་ཆེས་ཆེར་མཛད་པ་ཞིག་ཟེད།

འཆམ།



སྒྲུབ་པ་ཞེས་པ་སྐབས་ལྟ་ཞིན་གདོན་འདྲེན་ནས་ཀྱིས་མང་ས་རྒྱས་.....
 ཆོས་པོད་ལྟལ་རུ་དར་བར་དགག་དང་བར་ཆད་གང་མང་བཟོས།
 སྒྲོབ་དཔོན་གྱིས་མང་ས་རྒྱས་བརྟན་པའི་དགུ་ཅུ་རྒྱུར་པའི་དགག་དང་.....
 བར་ཆད་དེ་དག་སེལ་གྱིར། མང་ས་རྒྱས་ཀྱི་ཐུགས་དགོངས་དང་མ་.....
 འགལ་བའི་སྒྲོན་ས་གནོད་པ་གཏོང་མཁན་གྱི་གདོན་འདྲེན་དེ་དག་དམ་.....
 ལ་འདོགས་པ་དང་ཆོས་རྒྱུད་རུ་འབྲུག་པ་སོགས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་སྟོན་.....
 ཆོགས་རྒྱུད་དེ་དེ་རྒྱལ་མཆོང་བཅད། རྩིས་ལུ་བསམ་ཡས་གཙུག་ལག་.....
 ཁང་བཞེངས་འབྲུག་བྱུང་བའི་རབ་གནས་ཀྱི་མཛད་སྒྲུབ་ཉེང་གདོན་.....
 འདྲེན་མཐར་བཟོད་པ་དང་ཆོས་རྒྱུད་དག་གི་གཟི་ཉམས་མཛོན་པའི་.....
 འཆམ་གྱི་རྣམ་པ་འདི་ཅུམ་འབྲུག་པ་རྒྱས་དེ་ནས་བརྒྱུད་དར་བར་.....
 བཤད། ཡང་བཤད་ཚུལ་གཞན་ཞིག་ནི་འཆམ་འདི་ནི་ལྟ་ལུང་དཔལ་.....
 གྱི་དོན་ཆེ་ཡིས་མང་ས་རྒྱས་ཀྱི་བརྟན་པ་བརྟུབས་མཁན་བོད་རྒྱལ་ཐ་མ་.....

ཀྱི་ལོ་ཆེས་བརྒྱ་དྲུག་ཉིན་ནི་བེས་མདོ་དགོན་ཆེན་གྱི་འཆམ་འབྲུག་པའི་ཉིན་.....
 མོ་ཡིན། འདི་ནི་མིས་མདོ་དགོན་ཆེན་གྱིས་མང་ཆོགས་ལ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཆོག་དང་.....
 འབྲུག་རྟོན་སོགས་ཀྱི་བྱ་འབྲུལ་སྤེལ་པའི་ཆེས་མཐོའ་མཆུག་གི་ཉིན་མོ་ཡང་ཡིན།

འཆམ་ཞེས་པའི་འབྲུག་རྟོན་འདི་ལོ་ལྷ་རྒྱས་ཀྱི་རྒྱན་རིང་ལ། འབྲུག་རྟོན་ཕྱེད་.....
 མཁན་གྱི་གར་བ་མང་ཞིང་། འབྲུག་རྟོན་གྱི་རྣམ་པ་མང་ལ་བརྒྱད་རིམ་ཡང་ཀྱག་གྱོག་.....
 ལྟན་པ་ཞིག་རེད། འཆམ་འདི་རི་ལྟར་བྱུང་བའི་རྒྱུ་ལ་བཤད་རྒྱུ་ནི་འདྲ་བ་འགའ་རེ་
 ཡོད་དེ། བཤད་ཚུལ་གཅིག་ནི་རྟོན་བོད་རྒྱལ་ཁྱི་རྒྱུད་ལྟེ་བཅན་གྱི་རྒྱལ་ས་རྒྱ་མོ་བ་.....
 དཔོན་པམ་འབྱུང་གནས་

ཀྱིས་བོད་ལྟལ་ནས་མང་ས་རྒྱས་བརྟན་པ་སྤེལ་བ་དང་བསམ་ཡས་གཙུག་ལག་ཁང་.....

མུང་དར་མ་བཟོངས་ཆེས། མང་ས་རྒྱས་བརྟན་པའི་མེ་རྩེ་ལྟར་ཡང་གསོས་པ་དེ་ལ་.....
 རིས་དྲན་གྱི་ཆེད་རུ་འབྲུག་རྟོན་འདི་ལོ་མཛད་སྒྲུབ་ལྟེ་ལ་བར་བཤད།

གར་ལྟར། རྒྱ་ལོ་རྒྱས་རབས་བཅོ་ལྔ་པའི་རྒྱས་ལ། རྒྱ་ཆོང་ཁ་བ་ཆེན་པོས་མང་ས་.....
 རྒྱས་ཀྱི་བརྟན་པ་ལྟར་བས་དར་ཞིང་རྒྱས་པར་མཛད་དེ་སེམས་ཅན་བདེ་ལ་འགོད་པ་.....
 དང་། ལྟ་ལྟར་རྟོན་ལས་ཆེན་མོའི་སྤལ་བཙུགས་པའི་རྒྱལ་ས་ལ། རྟོན་ཆད་ཀྱི་འཆམ་གྱི་
 རྣམ་པ་དང་ནང་དོན་ཐད་བཟོ་བཅོས་གང་ཞིགས་བརྒྱུད་ཆེས་ད་གཟོད་ད་ལྟའི་.....
 འཆམ་གྱི་རྣམ་པ་འདི་བྱུང་བ་ཡིན་ཞེས་བཤད།

རྒྱུར་བཏང་རུ་འཆམ་འབྲུག་པའི་དགོངས་གཞི་དང་དམིགས་ལུལ་གཅིག་འདྲ་.....
 ཡིན་ནའང་། དགོན་པ་སོ་སོའི་འཆམ་འབྲུག་མཁན་གྱི་གར་བའི་མང་ཁུང་ངམ་འཆམ་

འབྲེལ་པའི་གོ་རིམ་སྐོར་ལ་བྱུང་པར་ཁྱད་ཅམ་རེ་ཡོད། བེས་མདྲོ་དགོན་ཆེན་ལ་.....
 མཚན་ན་དམ་ཚིས་ཚོས་རྒྱལ་གཙོ་བོ་འབྲེལ་པ་རྟེ། འབྲེལ་མཁན་དམ་ཚིས་ཚོས་རྒྱལ་.....
 ཆེ་རྒྱུད་གཉིས་གཙོ་བོ་བྱས་མགོན་པོ་དང་། ལུང་། ལྷ་མོ་སྐོར་ལ་ཆོས་རྒྱལ་གྱི་འཁོར་.....
 བསྐྱེད་ས་པས་བཙོ་བརྒྱད་ཡོད།

སྒྱིར་བཤད་ན་འཆམ་འབྲེལ་པ་འདི་ནི་ཆེད་མོ་འབྲེལ་རྟོན་གྱི་རིགས་སུ་སྒྱུར་བ་.....
 མ་ཡིན་རྟེ། འདི་ནི་ཉིན་དེ་ལ་དགོན་པའི་ཆོས་རྒྱུད་འཁོར་དང་བཅས་པ་གཟུགས་སུ་.....
 རྩེད་པའི་སྒྲོན་པ་དངོས་སུ་རྩེད་བྱེད་དེ་བཞུགས་པའི་དགུ་ཅམས་འགོག་པ་དང་།
 བཞུགས་པའི་དགུ་རུ་སྒྱུར་པའི་འབྲེལ་པོ་མི་དང་མི་མ་ཡིན་པ་རྣམས་ལ་བེལ་ཉམས་.....
 མདོན་པའི་ཚུལ་བཞུགས་པ་ཡིན།

དེ་ཡང་བེས་མདྲོ་དགོན་ཆེན་ལ་མཚན་ན་དགོན་པའི་ཡི་དམ་ལྷ་ནི་དཔལ་དོ་རྩེ་.....
 འཛིགས་བྱེད་ཡིན་ལ། དཔལ་དོ་རྩེ་འཛིགས་བྱེད་ཀྱི་བཀའ་སྲུང་ནི་དམ་ཚིས་ཚོས་རྒྱལ་.....
 ཡིན་པས། དམ་ཚིས་ཚོས་རྒྱལ་གྱིས་དཔལ་དོ་རྩེ་འཛིགས་བྱེད་རྒྱལ་མཁན་གྱི་གང་མག་.....
 དེ་དང་ཡང་ན་དེའི་སྒྲུལ་། སྒྲུབ་མ། ལྷ་ལྷེ་བཅས་ལ་སྲུང་རྒྱུ་བྱས་ཏེ་གཞོན་པ་འགོག་.....
 པ་དང་། གང་ཟག་གང་དེའི་དམ་ཚིས་ཉམས་སུ་ལེན་པར་སྒྲིགས་བྱེད་པ་ཡིན། དེ་.....
 བས་བེས་མདྲོ་དགོན་ཆེན་གྱིས་གཙོ་བོ་ཆོས་རྒྱལ་འབྲེལ་པ་ཡིན།

འཆམ་གྱི་འབྲེལ་རྟོན་མཇུག་རྫོགས་རྩེས་གཏོར་རྒྱག་འཕེན་པའི་ཆོ་ག་སྒྲིལ་བ་.....
 ཡིན་རྟེ། གཏོར་རྒྱག་འཕེན་པ་འདི་ཡང་གཙོ་བོ་སངས་རྒྱུས་བཞུགས་པའི་གདོན་དགག་.....
 བར་ཆད་མཐར་བསྐྱེད་དེ། སེམས་ཅན་བདེ་ལ་འགོད་པ་དང་བཞུགས་པ་རྟག་བཞུགས་.....
 ཡོང་བར་སྒྲོན་ལམ་བསྟོ་བ་དང་། གཞན་ཡང་མི་ཐོག་གི་ན་ཆ་དང་སྒྲུགས་ཐོག་གི་ཐོད་.....
 ལ། ལོ་རྟོག་གི་མེར་ར་སྐོར་སྐོར་བཀག་བར་ཆད་མེལ་ཞིང་སེམས་ཅན་མཐར་ཆད་སྒྱེད་.....
 ཅིང་སྒྱི་ཆོགས་འཆམ་མཐུན་ཡོང་གྱིར་ཆོ་ག་འདི་སྒྲིལ་བ་རེད།





祈愿法会



祈愿法会仪式的开创者是黄教宗师宗喀巴，至今已流传了六百多年。这一法会曾在时代的变迁中经历过兴衰沉浮。但是由于信众对佛教正法坚定不移的信念和对本民族传统文化的热爱之情，这项祈愿仪式仍得以传承下来并发扬光大。

在循化藏区，祈愿仪式是一年中必不可少的传统法会之一，集会时间不仅长而且很隆重，前来朝拜和游览的民众也很多。



循化撒拉族自治县的藏族聚居乡有四个。在这四个自治乡内坐落着大大小小三十余座藏传佛教寺院。其中,至今还保留着祈愿仪式的寺院只有文都大寺、道帛寺、中库寺、夕昌寺等。传统的祈愿仪式仍在这里一年一度地举行着。

由于社会的发展和时代的变迁,这些寺院举行祈祷仪式的时间和集会的天数等许多仪式内容都有了不同程度的变化。比如文都大寺和道帛寺,就在每年农历新年举行发愿祈

祷仪式,被称为“加洛莫兰姆”。而夕昌寺在每年农历四月份举行祈愿仪式,中库寺则在农历六月份举行。在这些寺院中,至今还完整保留着祈愿仪式各类宗教仪轨,并不断将其发扬光大的就是文都大寺。

文都大寺位于循化县文都乡比拉山东侧,至今已有七百多年历史。它同时也是青海省境内最早的藏传佛教大寺之一。

文都大寺在每年的新年正月里都要举行这个盛大的祈愿法会仪式。法会持续时间较长,

一般从正月初三持续到正月二十一日,共十九天。在这期间,那些寺院附近的民众及施主会隆重供奉本寺僧侣。

在举行祈愿法会仪式的这段日子中,规模最为壮观,场景最为热闹的就是十六日到十九日这段时间。因为寺院的各类朝拜活动以及一系列宗教仪式及表演都在这期间举行。届时将会有大量的朝拜者和游览者蜂拥而至。



1 猎人贡布多杰



贡布多杰又称“夏尔达”。这个表演仪式,以说唱形式解说人间无常,劝导人们弃恶从善。表演人物有修行者米拉热巴尊者、猎人贡布多杰师徒共四人,另外还有一只鹰和一只猎狗。

表演时,先是尊者出场,

唱着道歌绕场一圈坐于广场中央。不久,猎狗追鹿到尊者面前听经,之后贡布多杰师徒四人陆续出场,边唱边寻鹿和猎狗。后经尊者的诚心劝导,到尊者面前听经,觉悟,最终皈依佛法。

在这段表演中,主要讲述和唱诵人间无常,教导人们

弃恶从善,一心归佛,倡导邻里和谐,勤俭持家等内容。唱词中还可添加一些批评现实生活中的弊病和丑陋现象的内容。

2 迎请弥勒佛

正月十七日是文都大寺迎请弥勒佛的吉祥日,民间把它称之为“转弥勒”。

迎请弥勒佛是为了在未来将佛法更加发扬光大。当日全体寺僧身着高档的节日盛装,排成仪仗队,最前面是一对大铜号,后面则是多人组成的白螺号队,钺、铙、鼓队,幢、伞、旗队。持香及香炉者之后则是四人抬的弥勒佛,信教民众唱诵六字真言绕寺院一周,最后将

弥勒佛送至大经堂归坐。整个活动井然有序,规模宏大。

这一天一大早,附近的善男信女都会早早出门,相聚在大经堂外,他们煨桑、转“廊拉”、双手合十祈愿,口念六字真言。众僧也衣着整齐,依器弥勒佛立誓的念法,口念“阿罗尼”二十一遍。此时在经堂内,高僧们会依照仪轨,将弥勒佛像供放在一个经过精心装饰的轿子里。经堂外,众僧与信众双手端着供

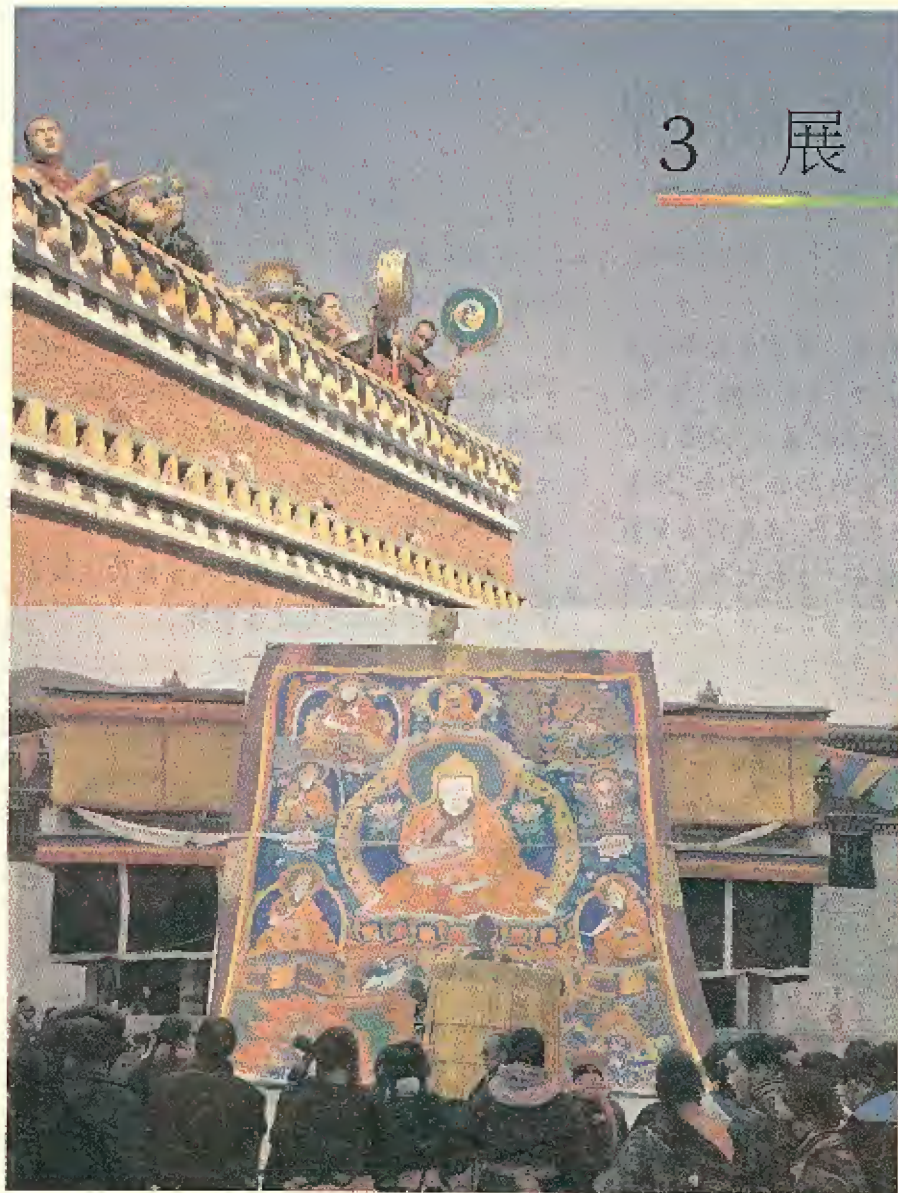
品,吹响笛子,长角号,敲响锣等法器,等待着迎请贤巴(弥勒佛)。

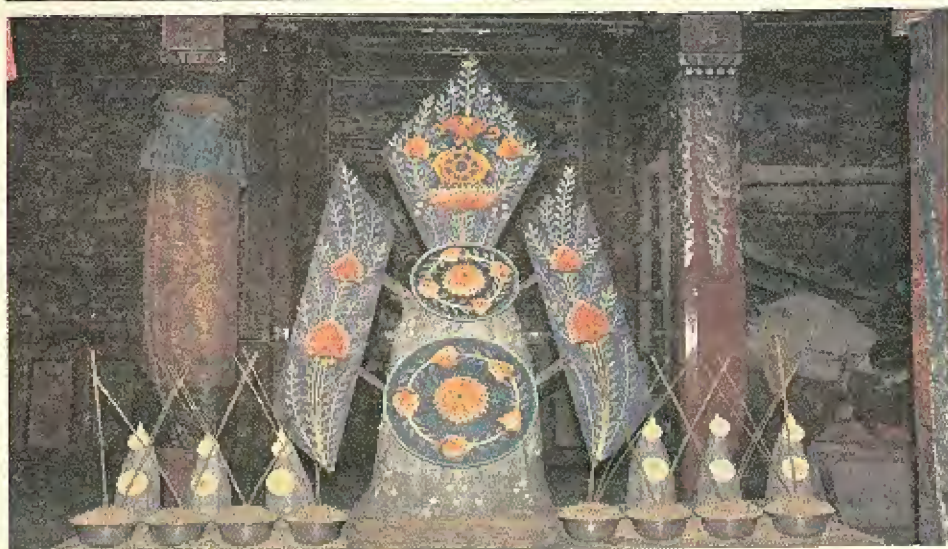
迎请弥勒佛时,首先要在佛像前献上丰富的供品,接着,众僧发心曼札加行七法,他们叩首向弥勒佛祈愿格鲁教法能够发扬光大,虔诚的百姓也井然有序地朝拜弥勒佛,专心致志地祈愿。

当天下午,该寺就会呈现寺院的主要佛像和经文,供虔诚的信徒去朝拜。



3 展 佛 节





正月18日是文都大寺的展佛之日,该法会最初始于明朝永乐500年,即公元1409年。是格鲁派(黄教)创始人宗喀巴大师在此年的正月15日创立的法会,这个法会是为了纪念释迦牟尼辩论尊胜外道六师而创立的。与印度的祈愿法会相同,该法会也供奉酥油等各种供品,以此纪念佛祖,或祈求弥勒佛降临人间。在祈愿法会期间,将会举行迎请弥勒佛、展佛等各种宗教法事活动。这些法事活动一来是为了追念或信念佛祖的厚恩,二来是让佛像尊容呈现在虔诚的信徒面前,使佛光得到普照,从而让神圣的佛教事业得以弘扬。

当日早晨,伴随太阳从东方升起,十多名僧侣就扛着一卷缎制佛像唐卡来到大经堂门口,在大经堂正门上方将展佛的一切事务准备就绪。不

久,鸣钟击鼓,幢幡宝盖之下赤巴等众僧来到展佛场地,在唐卡佛像前供奉许多供品,隆重地祈愿。不一会儿,缎制唐卡上的布帘渐渐地被拉开,金色的阳光照在缎制佛像唐卡上,佛像唐卡色彩更加灿烂,周围的景象也显得更加恢宏华美。

这幅展佛像唐卡,长约20米,宽约16米,质地为锦缎精制的巨型堆绣唐卡,主佛像为宗喀巴三尊。佛像下部均为寺院的主要护法神。

在瞻仰到佛像真容的那一瞬间,虔诚的百姓蜂拥而动,渴望更近地瞻仰真容,信众齐声朝着佛像唱诵着美妙的六字真言,不断叩拜。就这样一直持续到下午,展佛活动才会结束。

4 金刚神舞



正月十九号是跳金刚神舞的吉祥日。跳金刚神舞这个宗教仪式也是文都大寺在新春正月里举行的一项不可或缺的宗教活动。

跳金刚神舞仪式持续的时间很长,表演者也比较多。因为跳金刚神舞的过程较复杂,表演者要在春节之前就做好充分的排练和准备工作。

关于跳金刚神舞仪式的来历,有许多种不同的说法。据说是从吐蕃王朝第三十八代赤松德赞时开始盛行的。那时候藏区的民众几乎都信仰苯教,人们对佛教的了解极少,甚至把佛教视为一种凶兆,认为佛教会阻碍苯教发展。因此在公元八世纪,赞普赤松德赞为了将佛教在藏区发扬光大,特地邀请了莲花生大师,并建造了桑耶寺。莲花生大师为了佛教的发扬光大,付出了很多努力和心血。大师在没有违背佛教教义的前提下,将那些阻碍佛法弘扬的鬼神用法力降伏为土地神和护法神。后

来,在桑耶寺竣工仪式上,莲花生吸收了雪域苯教拟兽面具舞和四部学说中的“瑜伽部”、无上瑜伽部里的“金刚舞”一节,组织跳神法会,驱鬼酬神,为桑耶寺开光。

关于金刚神舞的来历,还有一种趣闻。据史书记载:吐蕃第四十二代赞布朗达玛杀了其兄赞王,后自立为

赞普(即国王),并一反其兄所为,大兴灭佛之事,毁寺院、杀僧侣、焚经典,强迫喇嘛还俗。此次灭佛来势迅猛,僧人猝不及防。后来,吐蕃有一名叫拉隆贝吉多杰的僧人,决心要除掉朗达玛。他先将一匹白马用木炭涂为黑色,身着白里黑面的舞衣,暗藏袖箭,前往拉萨。

在朗达玛观赏舞蹈时接近其身,将其射死,然后骑马出逃。当马涉过河水时,身上的炭色脱落现出白色,拉隆贝吉多杰又将舞衣反穿,白里朝外,黑人黑马顿时消失,追赶的武士被迷惑,只好做罢。由于拉隆贝吉多杰当时跳舞时身着黑衣,故称“黑衣舞”。为纪念拉隆贝吉多杰刺杀朗达玛以振兴佛教的壮举,西藏、青海等地寺院每年都要举行“善愿日”,并跳黑衣舞以示庆祝。

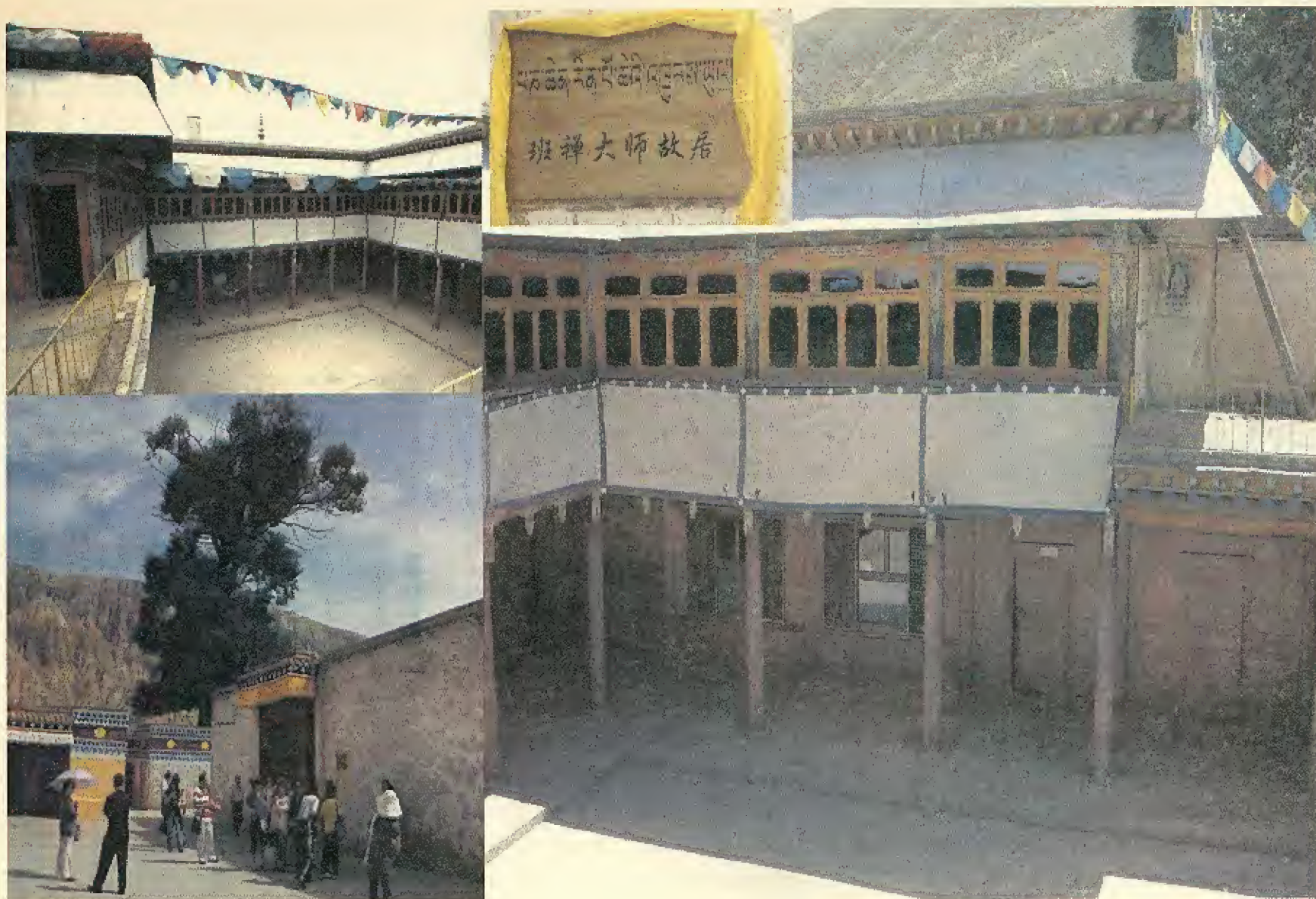
公元十五世纪,宗喀巴大师为了使佛教能够发扬光大并造福于众生,在拉萨大昭寺开创新愿法会,也是在这个法会上对跳金刚神舞的形式与内容等都做了不同程度的改造与变动,因此形成了今天我们所见到的跳金刚神舞表演。

虽说“跳金刚神舞”仪式的目的一般都是相同的,但不同寺院还是形成了不同的方式,表演者的人数及过程都不同。对于文部大寺的跳金刚神舞来说,表演者有阎罗王(法王)和护持者(保佑者)、金刚帐、多闻天王、吉祥天母、象面神、狮面神等。其中最主要表演是阎罗王(法王)一段,与其他诸神相比,对阎罗王表演者的舞姿与步态都有着相当高的要求。但是,有些寺院

也有以表演护持者和吉祥天母为主的。

“跳神”这个宗教活动具有丰富而悠久的历史背景。所以,对于跳金刚神舞有很多不同的说法,一般来说跳金刚神舞是为了使众生得以安宁和佛法得以弘扬。同时为了新愿民众的财产不遭受损失,人无疾病,畜无死亡等而举行的宗教活动。为建立和谐的社会起着一定的作用。“跳金刚神舞”仪式结束后,有一个大型的送“朵玛”(施食)活动。据说“朵玛”能够依靠咒力,镇压魔鬼,能够消除一切阻力。





Great Prayer Festival

The Smon-lam, or Great Prayer Festival, was established in 1409 by Tsong-kha-pa, founder of the Gelugpa (Yellow Hat) Sect. Since then, the festival has become very popular in many Tibetan areas including Tibetan communities in Xunhua County of Qinghai Province. Xunhua Sala Autonomous County has 4 Tibetan townships, and about 30 monasteries. Among the monasteries, only Bis mdo, Rdo sbis, Kyil khor, and Ser 'chang monasteries celebrate Smon-lam, which is distinctive and significant in Xunhua Tibetan areas.

As society changes, the date that the monasteries hold Smon-lam ritual has also changed. Bis mdo and Rdo sbis monasteries hold it during Losar, the lunar New Year period, when the celebration is called Rgya-lo' Smon-lam. Ser 'chang Monastery holds it in the 4th lunar month, and Kyil khor Monastery holds it in the 6th lunar month. Many visitors and pilgrims



congregate in the monasteries on those days to celebrate Smon-lam.

However, Bis mdo Monastery, one of the earliest Buddhist monasteries in Qinghai Province maintains traditional customs and religious activities related to Smon-lam, which is referred to as Rgya-lo Smon-lam. Bis mdo Monastery has a history of 7 centuries, and is located east of the Bus-la Mountains in Xunhua County. Monks from this monastery assemble in the main temple from the 3rd to the 23rd days of the 1st lunar month to conduct Smon-lam activities. They are offered

abundant food and money by villagers during this period. The monastery's busiest time is from the 15th to 19th of the 1st lunar month. Various rituals and religious performances are presented, and local people visit to prostrate, circumambulate, and burn incense. In the past, locals held a Butter Flower Festival (Me tog mchod 'ja') on the 15th day. While the Festival no longer

takes place, other activities start on the 16th day of the 1st lunar month.

Sha bda' Dance (Deer hunter): Held on the 16th Day

Sha bda' (Deer Hunter) or Mgon bo rdo rje, is performed by Mi la ras pa, Sha ba nag po (black deer),





Red Female Dog, and Mgon po rdo rje, and his fellows.

The story of Mi la ras pa is told in this performance. While Mi la ras pa was meditating in a cave in Gnyi shang 'gur rta, on the border of Nepal and Tibet, a hunter named Mgon po rdo rje, and his dog were chasing a deer. The frightened deer ran to Mi-la ras pa. When the hunter and dog arrived, Mi la ras pa gave them Buddhist teachings and convinced them to follow Buddhism.



Mgon po rdo rje accepted the teaching and gave up hunting. He offered his weapons, deer, and the dog to Mi la ras pa, who accepted him as a student. Mgon po rdo rje thus become Mi la ras pa's beloved student and the deer and dog were relieved from suffering.

This performance stresses the value of being generous and helpful, and encourages study and practice of Buddhism to encourage harmony between human groups and individuals, animals, and the environment,

thus achieving a sustainable society for all.

Byams pa gling skor (Maitreya Circumambulates the Monastery)

On the 17th day of Losar, monks carry Byams pa, or Maitreya, around Bis mdo Monastery. This day is often called Byams pa gling skor. Tsong-kha-pa established this ritual to resist the coming of Tshe lo bcu ba (ten-year lifespan).

Byams pa is the Fifth or Future Buddha and is the main image of Bis mdo Monastery. Byams pa is placed on a golden throne decorated with the Eight Auspicious Symbols. On the morning of the 17th, villagers offer incense, prostrate, and circumambulate before the main temple. While chanting Skyabs ' gro and mani, monks in yellow shawls bring flowers and play religious musical instruments. People queue to see the image of

Byams pa.

Abundant offerings are placed before the Byams pa image. Monks prostrate and chant; the mantra of Byams pa is chanted 21 times. Monks decorate the image of Byams pa, burn incense, and play instruments to welcome Byams pa. Next, monks and lamas prostrate and chant such scriptures as Byams pa' smon lam, Byams pa' sku gzugs ma, and Gde ldan bstan b' smon



lam. Locals offer strips of silk and money to Byams pa. In the afternoon, villagers are allowed to see the Buddha images in the monastery.

Grand Tangkha Exhibition Day

On the 18th day of the 1st lunar month, a Grand Tangkha is exhibited at Bis mdo Monastery. Several monks take the rolled tangkha from the main hall of the monastery, and exhibit it outside. Meanwhile, the monastery abbot and his attendants walk to a gold throne opposite the Grand Thangkha. They are accompanied on their walk by the sounds of musical instruments, a parasol and the Banner of Victory. The tangkha is arranged with offerings. The monks prostrate, bless the pilgrims, and pray before the tangkha. The tangkha cover is removed to reveal a bright Buddha image.

The image featured on the Grand Tangkha depends on the monastery. Most show Shakyamuni. Certain monasteries exhibit images of Maitreya or Tsong-kha-pa. Bis mdo Monastery exhibits

Tsong-kha-pa. In addition to Tsong-kha-pa and two of his important students, there are also images of Buddha and Avalokitesvara. At the bottom of the tangkha, there are images of such spiritual protectors as the Guardian Diety and the Bull-Headed Protector.

The thangkha Buddha image was first exhibited in 1409, when Tsong-kha-pa established Smon-lam on the



15th day of the 1st lunar month to commemorate the date the Buddha won a religious debate, and following certain festivals in India offering colorful sculptures made of butter.

The tangkha exhibition commemorates blessing and achievements of Buddha, enhances pilgrims' belief, and strengthens the long-term future of Buddhism by a display of a golden bright Buddha image and presenting offerings and wishes.

Religious Dance ('cham)

Bis mdo Monastery's 'cham, or Religious Dance, is held on the 19th day of the 1st lunar month, which is the last day of religious rituals and other activities during the New Year period. 'cham has a long history and is a complex dance that requires many performers.

One 'cham origin story says that when Padmasambhava was spreading Buddhism in Tibetan areas and was building Samye Monastery and other temples during King Trisong Detsan's reign, the

celestials and demons created obstacles. The Master converted these evil entities into religious guardian deities who then conformed to Buddhist principles. During the consecration ceremony for Samye Monastery after its completion, 'cham was performed to expel lingering malevolent spirits and display the majesty of the guardian deities. Another account says 'cham commemorates Lha-lung-dpal-rdo's killing of the last king of Tibet, who persecuted Buddhism, and the



subsequent revival of Tibetan Buddhism that began in Amdo.

In the 15th century when Tsong-kha-pa further developed Tibetan Buddhism and founded Smon-lam, the process and meaning of the 'cham was revised to its modern form. The number of performers and certain details of 'cham vary from monastery to monastery.



Bis mdo Monastery emphasizes the Bull-Headed Protector. The performers include big and small bull-headed protectors, and their 18 followers, including guardian deities and goddesses. This religious dance displays all the monastery's guardian deities to ward off negative influences that obstruct Buddhism.

The tantra deity of Bis mdo Monastery is Yamantaka (Destroyer of Death). The speech protector of Yamantaka is the Bull-Headed Protector, who guards the meditators of Yamantaka, their students, teachers, and villagers from evil and helps Buddhists to fulfill their commitment.

After 'cham, Tor-gyag, the ritual of expelling evils, begins. Tor-gyag strives to permanently perpetuate Buddhism; prevent illness, death of animals, and destruction of crops; and bring about a happy and harmonious society.



ཨུམ་ཁྱེད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་འཛུགས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་

Xunhua Tibetan Folk Culture 循化藏族民俗文化



འཛུགས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་

Religious Rituals

民间供佛节





བཞི་པའི་སྒྱུར་གནས།

7 སྒྱུར་གནས་ཀྱི་རྩོམ་སྒྱུར་བཟུང་བ།

སྒྱུར་གནས་སྒྱུར་བ་ནི་བོད་ཀྱི་དམངས་མཐོང་
 ཏུ་དར་ཁྱབ་ཆེ་ཞིང་ཏུ་ས་ཡུན་རིང་བའི་སངས་.....
 རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཆོ་ག་ཞིག་ཏེ། དེ་ནི་ཁས་ལེན་
 གྱི་མཆོད་འབུལ་དང་ལུག་ལེན་ཆོ་ག་ སྒྱབ་.....
 ཐབས་དང་དགོངས་པ་སོགས་མ་ལག་ཆ་ཆོང་.....
 ལྷན་པའི་རིམ་གྱི་འོ་ཞུས་སྒྱུར་སྒྱུར་པར་བ་ཞིག་
 ཡིན།





ལྷོ་གནས་ལ་དེར་ན་ངག་བཅད་དེ་ངག་ནས་ཆོག་ཆུབ་མོགས་མི་
 གྲུ་བ་དང་ཁ་ཡི་ཟས་སྒྲིམ་བཅད་དེ་མི་དགེ་བའི་ཁ་ཟས་མི་འདྲེན་པ། ཡིད་
 བྱས་བཞུགས་མེས་ས་དང་གཞོན་མེས་ས་མི་བཅངས་བར་དགེ་བའི་ལས་ཆེ་
 གཅིག་ཏུ་སྒྲིམ་པ་མོགས་མི་དགེ་བའི་ལས་སྒྲོང་བའམ་ཁྱུང་རུར་བཏང་ཉེ་
 བྱས་དཀར་དགེ་བའི་ལས་ཉམས་སུ་ཁྲངས་བའམ་དེར་གནས་བའིན།
 ལྷོ་གནས་ཀྱི་ཐོན་ལ་ཐོན་པ་ལྷོ་དགོས་ཏེ། དེ་ལ་བསྟེན་གནས་ཞེས་གྲང་
 བཟོད། དེ་ནི་ལྷོ་གནས་ཀྱི་ཐོན་འགྲོ་ཏེ་ཕུ་ཡིན་ལ། བསྟེན་གནས་སམ་
 ཐོན་པའི་སྐབས་སུ་ཁ་ཡི་ཟས་སྒྲིམ་ཁྱུང་རུ་འདྲེན་པ་ཅམ་ལས་ངག་གི་
 གཅོད་མི་དགོས། ཡིན་ཡང་རུང་རྒྱང་གང་གར་སྒྲིམ་ངན་སྒྲིམ་ཆོག་ཆུབ་སྒྲུ་

མི་རུང་། ལྷོ་གནས་ཀྱི་སྐབས་སུ་ཁ་ཡི་ཟས་སྒྲིམ་དང་ངག་གི་སྒྲུ་གཉིས་ཀ་
 བཅད་དེ་ལྷོ་གནས་ཐོན་དག་གི་དགེ་བའི་ལས་ལ་འཇུག་དགོས་བཞིག་
 ཡིན། ཐོན་པ་དང་ལྷོ་གནས་གཉིས་ལ་ཁྱུང་བར་ཡང་ཡིད་དེ། ཐོན་པ་ནི་
 ལྷོ་གནས་ལ་ལྷོ་ཐོན་ཀྱི་དགེ་བའི་ལས་ཁྱེད་པའི་ཐོན་འགྲོ་དང་གྲུ་
 ཆོག་ཏེ་ཕུ་ཡིན། ལྷོ་གནས་ནི་ཐོན་པ་ལྷོ་ཐོན་ཀྱི་ཉམ་ལུས་ངག་ཡིད་
 གསུམ་ནས་མི་དགེ་བའི་ལས་གཅོད་པའི་ཁས་ལེན་དམ་བཅའ་མཛད་དེ་
 ལྷོ་ཁྲིམས་ནས་དག་སྒྲིམ་དགེ་སྒྲོང་ཕུན་ཕུན་ཆོགས་པ་བྱས་ནས་ཉམས་
 ལེན་མཆོག་ཏུ་ལྷོ་བ་པ་ཞིག་ཡིན།

༢ ལྷོ་གནས་ལྷོ་བའི་རྒྱུ་

ལྷོ་གནས་ལྷོ་བའི་རྒྱུ་ལ་ངེས་གཏན་མེད་དེ། ལ་ལས་ལོ་
 འུམ་པར་ལྷོ་གནས་ལྷོ་བའམ་ཡང་ལ་ལས་ལོ་ལྷོ་དང་། ལྷོ་གཅིག་གས་
 ལྷོ་ལྷོ་ལོགས་ལ་ལྷོ་གནས་ལྷོ་བ་ལོགས་མང་རུ་ཡོད། གང་ལྷོ་གནས་
 ལྷོ་ལྷོ་དྲུག་ལྷོ་ལོགས་པའི་ཉམ་བཟང་སྐར་བཟང་གི་ཉམ་ཞིག་བདམས་
 ཏེ་ལྷོ་གནས་ལྷོ་བུ་ནི་མང་ཆོགས་ཕུན་མོང་གི་འདུ་ཤེས་ཤིག་ཏུ་རྒྱང་ཉེ།
 ལྷོ་གནས་ལྷོ་བུ་ནི་མང་ཆོགས་ཕུན་མོང་གི་འདུ་ཤེས་ཤིག་ཏུ་རྒྱང་ཉེ།
 ལྷོ་གནས་ལྷོ་བུ་ནི་མང་ཆོགས་ཕུན་མོང་གི་འདུ་ཤེས་ཤིག་ཏུ་རྒྱང་ཉེ།
 ལྷོ་གནས་ལྷོ་བུ་ནི་མང་ཆོགས་ཕུན་མོང་གི་འདུ་ཤེས་ཤིག་ཏུ་རྒྱང་ཉེ།

ཐོས་ཆ་ཡིན་ཆུང་།

སྤྱང་གནས་སྤྱང་པའི་སྤྱི་ཉིན་ནས་བཟུང་། སྤྱང་གནས་སྤྱང་ལུ་ལ་
 གྱི་གནས་(དཔེར་ན་མ་ཁི་ཁང་ཉི་ལུ།) དེའི་སྤྱི་ཉིན་ཀུན་ཀྱང་བརྒྱུ་
 ལེགས་པར་བྱེད་དགོས་ཏེ། ར་ནང་གི་ལྷ་མ་གྱི་འབལ་བ་དང་། བསང་ཁི་ལ་
 དཀར་ཅི་རྒྱག་པ། ར་ཁང་གི་ཐབ་ཀ་མོགས་ཞིག་གསོ་བྱས་རྗེས། མ་དེའི་
 སྤྱང་གནས་སྤྱང་པར་མཆོད་ཡོན་སྤྱབ་མཁན་གྱི་ཆོ་བའམ་བྱིས་ཆང་རེ་ནས་
 མར་སྤྱར་ཆམ་གསུམ་དང་། བྱེ་གཡིས་འོ་མ་མོགས་བསུས་ཏེ་དགོས་རེས་གྱི་
 ཆ་རྒྱུན་ལེགས་པར་བསྐྱུན་དགོས་ལས་གཞན། དངོས་རྒྱུ་འཛོག་བྱེད་གྱི་
 ཅ་ལག་སྟེ་གཞོང་བ་དང་སྟེར་མ། དཀར་ཡོལ། གདན། ཅོག་ཅོ། མཆོད་
 རྒྱུ་མོགས་ཀྱང་སྤྱང་གནས་སྤྱང་ལུ་ལ་གྱི་གནས་དེར་སྟེར་ཡོང་སྟེ་མ་བྱུན་
 རྒྱུན་ཡོངས་སྤྱང་འཛོམས་པ་བྱེད་དགོས། གཞན་མ་དེའི་སྤྱང་གནས་སྤྱང་པ་
 ཡང་སྤྱང་གནས་སྤྱང་ལུ་ལ་གྱི་གནས་དེར་སྤྱོད་པ་ལས་ལྷན་ཏེ་མཆོད་ཁང་
 ནང་ཏུ་རྟེན་བསྐྱུན་པ་དང་མཆོད་རྒྱས་བཞེངས་ཏེ་རབ་གནས་བྱས་ཐིན་
 པའི་སྤྱི་བརྟན་དང་ལྷ་སྤྱི། ལྷགས་རྟེན་གང་ཏུ་བཤམས་དགོས་ལ།
 དགོས་རེས་གྱི་མཆོད་འབུལ་ལ་སྤྱོད་མའི་ཐང་ཀའི་མདུན་ཏུ་ལྷ་སྤྱི་གཞན་
 དག་དང་ཆོས་དཔེ། མཆོད་མེ། མཆོད་པ། མེ་ཡོང་། མེ་རྟོག་ བདུག་སྤྱོས།
 གཡང་མ་དང་མོགས་འཛོམས་ཆང་དང་བསྐྱུན་ནས་རྟེན་མང་པོ་བཤམ་ཆོག

《གར་རྒྱ་གསུང་འབུམ》ལས་“སྤྱི་ཉི་མོར་གཉིས་བྱེད་དང་གཉིས།
 ལ་སྤྱི་མོན་མོ་བྱེག་པར་བྱ། སྤྱི་ག་ཅོང་དྲི་ར་ལ་མོགས་པ། ཉེས་དམིགས་མང་
 སྤྱིར་སྤྱང་པར་བྱ།”ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྤྱང་གནས་གྱི་ཆོ་ག་དངོས་མ་
 བསྐྱུབ་པའི་སྤྱི་ཉིན་ནས་བཟུང་སྤྱང་གནས་སྤྱང་པ་ལས་ན་རྣམས་གྱིས་ལུས་རག་
 ཡིད་གསུམ་གྱི་སྤྱང་བྱ་དང་འཛོམ་འཛིན་ལ་དོ་སྤྱང་གལ་ཆེན་བྱེད་དགོས་
 ཏེ། མི་དགེ་བའི་སྤྱི་གལ་ས་དང་། རྒྱན་སྤྱི་ལ། བརྒྱུ་མེམས་གནོད་མེམས་
 མོགས་ལུས་རག་ཡིད་གྱི་མི་དགེ་བའི་བྱ་སྤྱོད་སྤྱང་དགོས་པར་མ་ཟད། སྤྱི་ག་
 པ་དང་ཅོང་། ཀེའུ་མོགས་དྲི་ར་ན་གྱི་བས་འགོག་པ་དང་། ཤ་མོགས་དམར་
 བས་གྱི་རིགས་བཅད་དེ་ཉེས་དམིགས་གྱི་ལས་དང་ཆགས་མེམས་མོགས་
 རྣམ་པར་སྤྱང་སྟེ། སྤྱི་གསུམ་གཅོང་མེལ་དང་སྤྱི་གལ་རྣམས་ཆ་བ་ནས་
 སྤྱང་པར་བྱས་ཏེ་སྤྱི་ཉིན་ཐོས་ཆ་ལེན་པ་དང་སྤྱང་གནས་སྤྱང་པར་གྱི་སྤྱི་ག་
 ལེགས་པར་བྱེད་དགོས།

འོ་ན་སྤྱང་གནས་གྱི་ཐོས་ཆ་རི་ལྟར་ལེན་དགོས་ཞེན། སྤྱང་མཁན་གྱི་
 རྒྱུས་མཁའ་རྒྱུས་པ་དེ་ཐོག་མར་སྤྱང་གནས་གྱི་ལས་ལ་ལྷགས་མཁན་ཞིག་
 ཡིན་ཆོ། དེས་སྤྱང་གནས་སྤྱང་པའི་མདུན་ནས་སྤྱང་གནས་གྱི་ཐོག་མའི་
 དཀར་མེག་གལ་སྤོམ་ཆ་སྟེ། སྤྱང་གནས་སྤྱང་ཆོག་པའི་རབ་གནས་དང་
 ལྷན་ཐིན་གྱི་དབང་སྤྱང་ཅི་རིགས་ཞིག་ཐོབ་ཆོད་གཞོད་སྤྱང་གནས་སྤྱང་
 ཆོག་པ་ཡིན།



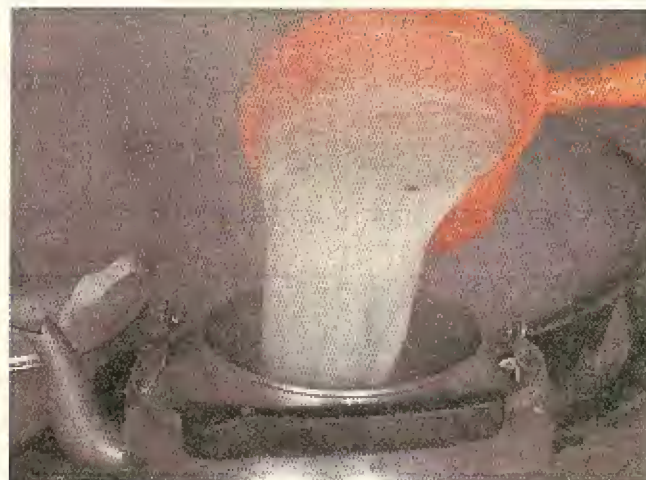
༤ ལྷུང་གནས་ཀྱི་དངོས་གཞིའི་ཆོག་

(༡) ཉིན་ཐོག་མའི་ལྷུང་གནས་ཀྱི་ཆོག་

ལྷུང་གནས་ལྷུང་བར་སྒྲིམ་པ་ལྷུང་བ། ལྷུང་གནས་དངོས། ལུན་ཤོལ་……
 བ་སོགས་བསྒྲིམས་པ་ས་ཉིན་གྲངས་གསུམ་ལ་དགེ་ཅུ་ལྷུབ་དགོས་པ་ཡིན།
 ཉིན་གྲངས་ས་སོགས་ཆོག་ཀྱི་རྣམ་པ་དང་བྱེད་སྒྲུབ་སོགས་ལ་ཁྱེད་པར་ཡོད་དེ།
 ཉིན་དང་ཐོ་བཞེན་གནས་སམ་སྒྲིམ་པའི་རུས་ཀྱི་ལྷུང་ལྷུང་གཙོ་བོ་ནི་ཁ་ཡི་……
 བས་སྒྲིམ་ཁྱུང་རུང་གཏོང་བ་མ་གཏོགས་རག་གི་སྒྲིམ་གཙོ་བོ་ཡི་དགོས་ཏེ། ཁ་
 བས་གཙོ་བོ་དགོས་པའི་སྒྲིམ་ལ་ཡན་ལག་གི་བཞི་ལས་མང་ལུན་ཀྱི་ག་ཟ་བ་……

ལྷུང་བ། ཡི་ཉིའི་ཆང་འཁྱུང་ལྷུང་བ། ཡག་ཙམ་སྒྲིམ་ཙམ་ཟ་བ་ལྷུང་བ།
 རུས་མ་ཡིན་པའི་ཁ་ཟས་ལྷུང་བ། གཞན་ཡང་ཆུ་ལ་མིན་གྱི་ཟས་མ་རུང་བ་……
 དག་ལྷུང་བར་བྱ་དགོས་ཞེས་ལྷུང་གནས་ཀྱི་ཆོག་པ་བཞི་དང་ཡན་ལག་བཞིའི་
 སྒྲིམ་སྒྲིམས་དམ་པོར་ལྷུང་དགོས་པར་བསྟན་ཡོད།

སྒྲིམ་པའི་དངོས་གཞིའི་ཆོག་ལ་《ལྷུང་ཆོས་སྒྲིམས་བསྒྲུབ་》ལས། དེ་……
 རིང་ནམ་གསལ་ནས་སང་ཉི་མ་མ་གར་གྱི་བར་རུ་བཞེན་གནས་ཀྱི་སྒྲིམ་པ་……
 ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་ལྷུང་བར་འཆོལ་ལོ། དུལ་གོང་མ་རྣམས་ཀྱི་སྒྲིམས་རྒྱུ་……
 བཟུང་རུ་སྒྲིལ། ཞེས་ཞོགས་པ་སྒྲིམ་ནམ་གསལ་རུས་ལྷུང་གནས་ལྷུང་……
 དུལ་གྱི་ཁ་འགོ་བས་རུང་བུས་ཏེ་ཆོགས་པ་དྲ་བརྒྱབ་རྒྱེས། བྱིས་ཤི་ཤིའི་ལྷུང་……
 གནས་ལྷུང་མ་ཁན་རྣམས་བཟུང་གནས་ལྷུང་འདྲོམས་རྒྱུ་མཆོད་སྤྱིའི་མཇུག་……



[illegible]

ཏུས་མུ་མོ་ར་འབྲུང་བ་ཙམ་ལས་ཟས་རིགས་གཞན་གང་ཡང་བཟའ་མི་ཆོག་
 ལ། དེ་ནས་བཟུང་ཁྱི་ཉིན་རྒྱུད་གནས་ཁྱི་ཐུན་ཤོལ་རག་བར་ཏུ་ཆུ་ཐེགས་.....
 ཙམ་ཡང་ཁ་ལ་བརྟུང་མི་ཆོག་གཞན་ཉིན་དང་པོའི་ཆོགས་ཤོལ་ཐངས་.....
 གསུམ་མོད་པ་མེ་མེར་ཆབ་བྱག་དགོས་ལ། ཏུས་པོ་རང་རྒྱང་གང་གང་ཏུ་.....
 འབྱལ་རྒྱོད་མི་ཐེད་བར་ཆབ་བྱུང་རྗེས་ད་གཞི་ད་འབྱལ་ཆོག་པ་ཡིན།

(२) श्री महादेव उपाध्याय श्री महादेव उपाध्याय

ཉིན་དང་པོའི་ཤེའོ་ན་གནས་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་ལ་ཡན་པ་ལག་པ་རྒྱུ་དང་པ་རྒྱུ་ལ་
 བར་དག་པའི་ཕྱི་ན་མཆོག་ལྟོས་ཆོས་རྒྱུ་ལ་ ཉིན་གཉིས་པའི་གཉིད་ལས་
 བྱམ་ཅད་པའི་དུས་ནས་རག་པ་ཕྱི་ལོ་ལ་ལྟོས་པ་དགོས་ཏེ། བར་རྒྱུ་
 རིན་པོ་ཆེའི་《འདུལ་བ་མདོར་བསྟུན་》ནང་ལུས་རག་ཡིད་གསུམ་བཅུ་ལས་
 ལྷུ་ལ། བག་དང་ལྷན་པར་ལྷུང་བར་འཛུལ། ཞེས་པ་བཞིན་རག་པ་ཕྱི་ལོ་ལ་
 ལ་ལས་བཅད་པའི་ཉིན་འདིར། ལྷུང་མ་ལན་རྒྱུ་ལས་ཀ་ལྷུ་ཡང་
 བར་ལྷུང་དང་། ལུས་རག་ཡིད་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་ལ་ལྟོས་པ་དག་ལས་པར་ལྷུང་ཏེ།
 ལས་ལ་པ་རྒྱུ་དག་གིས་ལྷན་མཆོད་དང་བསྐྱོར་བའི་ལས་ལྷུ་ལས་དགོན་
 མཆོག་གསུམ་ལ་གསོལ་འདེབས་དང་སྟོན་ལས་རྒྱུ་དགོས།

ཉིན་འདིར་བཟའ་བཏུང་སྐྱོར་ཅི་ཡང་བརྟེན་མི་ཏུང་ཉི། གཡ་.....

ཉི་མཚོས་ཁྱིམ་མ་འདི་དང་འགལ་ན། ཉམས་ན་ས་ཐོན་སད་ཁྱིར་འདྲ།
 བྱང་རྒྱལ་འབྲས་བུ་སྒྲིན་མི་འབྱུར། ཞེས་དང་། དག་ཤོར་ན་འད་དེ་ཉིད་ལྟ་
 ལས་ཤོར་ན་ཉེས་དམིགས་སྡེ་བས་ན། སྒྲེ་བ་ལྟ་བུར་དན་སོང་བརྒྱད།
 ཅེས་གསུངས་པ་བཞིན་ཆོས་ཁྱིམ་མ་འགལ་བའི་ཉེས་དམིགས་སྡེ་མོ་ཐོག་.....
 པར་བཤད།

(༣) ཉིན་ཐམ་འཛི་རྒྱུད་གནས་ཀྱི་ཆོག

ཉིན་འདི་འཛི་རྒྱུད་མ་འདས་པའི་རྩལ་ཆོད་བཞི་ལྟའི་ལས་མས་སྤྱ། རྒྱུད་
 གནས་རྒྱུད་མེད་པའི་ཆོ་བའི་མ་རྩལ་ཆོ་ལྟ་མོ་ནས་མལ་ལས་ལངས་ཏེ། རྒྱུད་.....



74 མཚན་པའི་རྩལ་ཆོད།

གནས་རྒྱུད་མ་འཛི་རྒྱུད་མ་འཛི་རྒྱུད་གནས་ཐོ་ཐུག་ཅེས་པ་བསྐོས་དགོས། དེ་
 བྱི་བྱེ་དང་རྒྱུར་བ། འོ་མ་གསུམ་མཉམ་རྩལ་བསྐྱེས་ཏེ་གར་སྤྱོད་རན་པ་ཞིག་.....
 སྐོས་བ་ཡིན་ལ། རྒྱུད་གནས་ལ་ནས་རྒྱུ་རེངས་མ་ཤར་གོང་རྒྱུད་གནས་སྤྱོད་མའི་
 དབུ་མཛད་འོག་རྒྱུད་གནས་ཀྱི་འདྲོན་པ་རེ་རེ་བཏོན་ཆར་བ་དང་། དག་.....
 ཅ་བསྐྱོ་བ་ཐོགས་ཀྱི་ལས་བཀྱིས་ཏེ་གཡང་འཐོད་དང་བཀྱ་གྱིས་བཞག་རྒྱེས།
 རྒྱུད་གནས་ཀྱི་དག་བསྐྱེས་པའི་ལས་དེ་རྒྱུད་གནས་པ་ཡིན། ལ་སྐྱེད་རྩལ་ལྟ་.....
 རྩལ་ལྟ་ལྟ་བུར་ཐེར། དེའི་སྐྱེད་ལས་སྤྱད་གཞོད་དག་ནས་གཏམ་སྤྱོད་ཞིང་ལ་
 ལ་ཟས་སྐོས་བརྩེད་ཆོག་ཏེ། ཟས་ཀྱི་ཐོག་མ་ཐོ་ཐུག་འདི་འདྲོན་པ་ཡིན།
 ཡང་ན་ཉིན་འདི་བྱི་རྒྱུད་གནས་རྒྱུད་མ་འཛི་རྒྱུད་ཀྱིས་རྒྱུད་གནས་ཀྱི་ཆ་བ་
 བཞི་དང་ཡན་ལག་བཞིའི་སྤོང་ཁྱིམ་མ་འགལ་པར་རྒྱུད་རྒྱེས་མཐར་ཐུག་གི་
 ལས་རྒྱུད་པར་དག་པའི་བཀྱ་གྱིས་སྤྱོད་ལས་དང་བཅས་ལྟས་དག་ཡིད་.....
 གསུམ་བསྐྱེས་པ་ཡངས་པོར་བྱེ་ཏེ། རྒྱུད་གནས་ཀྱི་མཇུག་རྒྱུད་ཀྱིས་པར་བྱེད་
 པའོ།

(༤) རྒྱུད་གནས་ཀྱི་ཡན་ཡིན།



བཞེན་སྒྱུར་སྒོམ་པའི་དགེ་ཆ་ཚུལ་བཞིན་སྒྱུབ་པའི་སྒོ་བས་ཀྱིས་སྒྱུར་.....
 གནས་སྒྱུར་མ་ཁན་གྱི་གང་ཟག་དེའི་ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་གྱི་མི་དགེ་སྤྱི་ག.....
 ལས་འདུག་ཅིང་རྣམ་དཀར་དགེ་པའི་ལས་ཆེ་གཅིག་ཏུ་སྒྱུབ་པར་སྒྲུལ་བས་.....
 ན་རང་གཞན་གཉིས་ལ་ཕན་པའི་སྒྲན་ཏུ་འགྱུར་རྟེ། ངག་བསྐྱམས་པའི་.....
 བན་ཡོན་ལ་སྒྲོབ་དཔོན་དྲན་པ་ནམ་མཁའི་ཞལ་ནས་ཞག་བརྒྱན་སྒྲུབ་བཅད་.....
 མི་ལུས་འཛོམ། རྒྱ་བྱེད་བཅད་ན་དལ་འཕྱོར་ལྡན། རྒྱ་གཅིག་རྒྱ་གཉིས་རྒྱ་.....
 གསུམ་དང་། བཞི་ལུ་རྒྱ་ལ་སྒྲུབ་བཅད་ན། རིས་བཞིན་ལྟ་དང་ལྟ་མིན་མི།
 ཁྱུ་མོང་ཡི་དུགས་དཔུལ་བ་ལས། ཐར་ནས་སྒྲུག་བསྐྱུལ་གཏན་མི་སྒྱུར་།
 ཞེས་ངག་བཅད་པའི་དགེ་བ་ལུན་སུམ་ཆོགས་པར་བརྟན་ཞིང་། དེ་བཞིན་.....
 ལུས་དང་ཡིད་གྱི་བྱ་སྒྱུར་མི་གཙང་བ་བཅད་པའི་འབྲུས་དེའི་འབྲས་བྱ་མཛོན་མཛོ་

དེས་ལེགས་གྱི་རྒྱ་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་བ་སྒྲིན་པར་བཤད། དེ་བཞིན་སྒྱུར་.....
 གནས་གྱི་ཆ་བ་བཞི་དང་ཡན་ལག་བཞིའི་ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་པར་དག་པར་.....
 སྒྱུར་ཆོ། སྒྱུར་མ་ཁན་གྱི་མི་དེ་དག་གི་བསམ་པའི་ཀྱན་སྒྲོང་དང་ལུས་དག་.....
 གི་སྒྱུར་བ་སོགས་དགེ་བའི་སྒྱུགས་སྒྲུ་འཕེལ་བར་མན་ཁུས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་རྟེ།
 སྒྱུར་བ་བོ་གང་དེའི་མ་རིག་སོག་རྟོག་འཛོམས་ཤིང་། བན་ཚུན་བར་.....
 བན་བ་སེམས་དང་གནོད་སེམས་མི་བཅིངས་པ། སེམས་ཅན་སྒྱུ་དང་.....
 རང་བྱུང་ཁོར་ལུག་ལ་གནོད་པའི་བསམ་སྒྱུར་བཀག་སྟེ། རང་གི་སྒོ་.....
 གསུམ་གྱི་སྒྱུད་ལས་ཐམས་ཅད་ལ་རུས་རྒྱན་རུ་དོ་རྣང་བྱས་རྟེ་ལེགས་བཅོས་
 ཡོང་བར་བརྟོན་ཞིང་། མིའི་རིགས་གྱི་སྒྱི་ཆོགས་འཆམ་མཐུན་ཡོང་བར་.....
 བན་ཁུས་ཆེན་པོ་འདུག

བཞི་བའི་མཆོད་པ།



ཆེ་གསེར་ཁང་པ་སྒོ་བཟང་བཟུན་འདིན་ཆུ་མཆོད་ནས་ཐར་ནང་།
 ཏུ། དེ་ནས་རྩོམ་དགུ་ཅུ་ལྟ་ཆོང་ལ།། ཟླ་བ་དང་པོའི་ཆེས་ཉིན་
 ཉལ་ས་པ་ད་བཙུང་།། (སྤྱི་ལོ་ ༡༨༩༩ལོའི་ཟླ་དང་པོའི་ནང་ནས་སྤྱི་ལོ་
 ཐེངས་། དགུང་ལོ་ ༢༥ ཡིན) སྤྱིན་འཁྲིག་ས་ཆར་བཟང་ཟུན་པའི་འབྲུག་
 ཟླ་བ་ཟུགས་།། མཛེས་པའི་འཆང་ཆོན་བཟང་པའི་ཆེན་འཁྲུལ་བཟང་།། ཟུར་
 ལས་ཁྲིད་ཆོན་སེམས་བསྐྱེད་མཆོད་པ་གནང་།། ལྷན་རིག་དབང་དང་ས་
 ལ་རྒྱ་ཆོ་ནི།། བྱངས་མང་བཏར་ནས་བཞི་བའི་སྤྱིན་སྤྲེག་དང་།། མགོན་
 པོ་གཏོར་སྤྱབ་རྒྱས་པའི་སྤྱིན་སྤྲེག་སྤྲུགས་།། མཆོད་པ་མང་ཏུ་སྤྲུལ།། མོ་
 རོ་སྤྱི་ལ་སྤུལ་གྱངས་བཅེས་པའི་མི་ཆུང་བཟུ་བཏུན་ལྟ་སོང་བ་ཆོན་
 སྤྱི་སྤྱིན་ལས་སྤྱི་འབྲས་ཏུ་ཡིན་གསུངས།། གཏོར་ཁ་ལུང་དང་། ༡ མོའི་སྤྱར་
 ཏུ་ཐེངས་ནས་འདིགས་ཤིང་སྤྲུགས་བཏུས།། མགོན་པོའི་ཆེས་གནང་
 དང་།། ཞི་བའི་སྤྱིན་སྤྲེག་ མོ་སོང་མཆོད་པ་བཙུགས།། ༡ མོའི་འདྲ་
 ཁང་དང་རོ་མའི་སྤྱར།། དུས་རི་སྤོམ་གྱ།། ཞན་གི་སྤོམ་གྱ།། ཆེ་ཆུང་སྤོམ་གྱ།
 བས་སྤྱེ་མཆོད་ཁྲིད་དང་འདོན་ཆོས་བསྐྱུལ།། དེ་དག་ནམས་ལ་མཆོད་
 འབྲུལ་སྤོམ་སྤྲེས་ཐབས་སོགས་རྒྱས་པར་བསྐྱུལ་ཞིང་སྤྱར་ཡང་གྲ་ཆོང་
 བས།། གཞི་བྱས་བསྐྱབ་བྱ་ཉིས་བཟུ་ལྟ་བཅས་བསྐྱབས།། མདོ་ཆེ་དང་
 གདོང་སྤྱི་དགོན་ནས་སྤྱེ་མཆོད་ཁྲིད།། བྱར་གྱི་ཆེས་གནང་མོ་སོང་མཆོད་
 པ་བཙུགས།། འོད་སྤྱང་འཕེལ་གསུང་མང་པོ་བཞུགས་པར་སྤྲུགས་པའི་

འདིའི་ནང་ས་རྩ་མོ་ནས་ཡུལ་མི་ཆོས་མ་ཁི་ཁང་གི་སྒོ་ཕྱི་ནང་ལ་གཙང་སྒྲུབ་.....
 ལེགས་པར་བྱེད་པ་དང་། མ་ཁིའི་བྱམས་ལ་གདན་ར་འདིར་བ་དང་ཙམ་.....
 ཙམ་འཛིག་པ། རྒྱལ་མའི་ཐང་ཀ་དང་རྒྱགས་རྩེ་ཆེན་པོའི་ཐང་ཀ་སོགས་བྲལ་
 འགོར་བ་ཤམས་པ། གཞན་ཡང་མཚོད་པ་སྟོང་ཕྱག་ལྟག་ཡོད་པ་དེ་དག་རེ་
 རེ་བཞིན་གཙང་མར་བྱི་དོར་བྱེད་དགོས་པ་དང་། མཚོད་ཆུ་སོགས་སྤངས་
 ཉེ་བྱ་སྒྲིག་ཡོངས་སུ་འཛོམས་པར་བྱ་དགོས།

མཚོད་པར་བཤམས་རྒྱའི་ཆུ་ལ་རེ་བ་མཐོན་པོ་ཡོད་པས་དེ་ལ་དོ་རྩེད་
 གལ་ཆེན་བྱེད་དགོས་པ་སྟེ། མཚོད་ཆུ་ལ་ཆུ་གང་རུང་ཞིག་གང་དགར་སྤྱད་
 ཆོག་པ་མིན་པར། དེ་ནི་དྲི་མས་མ་སྒྲག་པའི་ཆུ་འགོ་གཙང་མ་ཞིག་ནས་.....
 རྩེད་ཤིང་གསལ་ལ་མངར་བ་སེལ་འཇམ་པའི་ཡོན་ཏན་དང་ལྟན་པའི་ཆུ་
 ཡུར་ཡོང་སྟེ་རྩེ་རྩེ་མའི་ནང་སྒྲུགས་ཉེ། དེའི་ནང་བཟང་རྒྱག་སོགས་རྩེ་སྒྲུབ་.....
 ཁ་ཚར་བར་བཏབས་རྩེས་ད་གཙོད་མཚོད་ཆུ་ལ་བཀོལ་ཆོག་པ་ཡིན།

དེ་ནས་ཆན་པ་ཆོ་གལ་འགོ་ནས་ད་ཀྱི་ལ་ཡུང་རུ་བཟུང་དེ་མཚོད་.....
 པའི་འདོན་ཡོན་ནམས་འདོན་ཞིང་། མི་གཞན་པ་ཆོས་མཚོད་པ་སྟོང་ཕྱག་
 ལྟག་ཡོད་པ་དེ་དག་གལ་ལེགས་པའི་སྒོ་ནས་ཙམ་ཙམ་ཉེར་བཤམས་རྩེ་སྒྲུབ་.....
 མཚོད་ཆུ་འབྲུལ་བ་དང་། རྩེད་ཡང་མཚོད་པ་དེ་དག་རེ་རེ་བཞིན་.....
 བཤམས་པ་དང་དེ་ནས་ཕྱིར་མཚོད་པ་འབྲུལ་བ་སོགས་ཉིན་གཅིག་ལ་.....
 མཚོད་པ་སྟོང་ཕྱག་ལྟག་ཡོད་པ་དེ་ཐང་ས་བཅུ་གསུམ་ཅན་ལ་འབྲུལ་དགོས་
 ཤིང་།

མཚོད་པ་རྒྱབ་པའི་རུས་ཡུན་ཉིན་བཟུང་པོ་དེ་ལ་བསྐྱམས་པས་.....
 མཚོད་པ་འབྲུམ་ཆོ་གཅིག་ལྟག་བཤམས་དགོས་པ་ཡིན།

གཞན་ཡང་མཚོད་པ་རྒྱབ་པའི་ཉིན་འདི་དག་གི་རིང་ལ་མཚོད་པ་.....
 རྒྱབ་མ་ཁན་ནམས་ཀྱིས་རང་རང་གི་བཟའ་བཏུང་ལ་དོ་རྩེད་བྱ་དགོས་ཉེ།
 བཟའ་བཏུང་སྟོད་པའི་རྒྱབས་སུ་སྒྲུབ་ཉིན་ནས་བྱ་སྒྲིག་བྱས་ཡོད་པའི་དཀར་
 ཟས་ཀྱི་རིགས་དེ་དག་ལས། སྟོག་པ་སོགས་དྲི་རན་བྱི་རིགས་དང་ཤ་སོགས་
 དམར་ཟས་ཀྱི་རིགས་གཏན་ནས་ཟས་སུ་སྟོད་མི་ཉན་པས། ལུས་ངག་ཡིད་
 གསུམ་བྱི་བསྐྱང་བྱ་དག་རེ་བཞིན་སྤང་སྟེ་མཚོད་པའི་ལས་རྩམ་པར་དག་.....





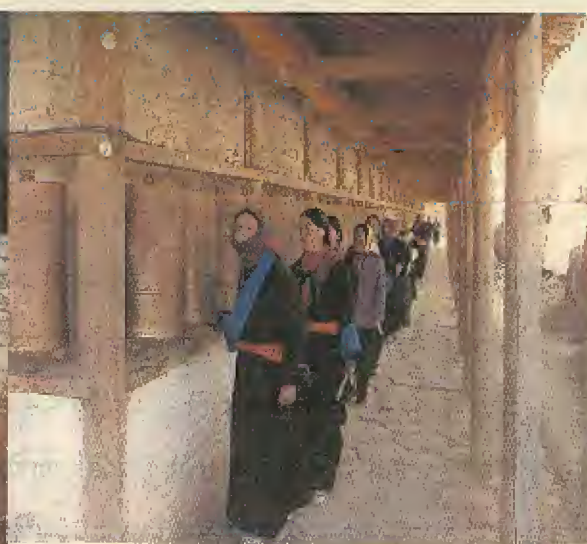
པའི་སྒོ་ནས་སྐབ་དགོས་པ་ཡིན།

སྒྲེ་བ་འདིའི་བཞི་བའི་མཆོད་པའི་སྒྲོལ་འཛུགས་མཁན་སུ་ཞིག་ཡིན་
མིན་སྒྲོར་ལ་བཤད་རྒྱུ་མི་འདྲ་བ་མང་དུ་ཡོད་དེ། ལ་ལས་ཤར་སྐལ་ལྡན་
རྒྱ་མཚོ་སྐུ་ཕྱེད་སྒྲོན་མ་ཞིག་ཡིན་པར་བཤད་ཅིང་། ཡང་ལ་ལས་སླ་མ་
གསེར་ཁང་པ་དང་སླ་མ་མ་ཁི་བ་སོགས་གང་རུང་ཞིག་ཡིན་རྒྱུ་མང་དུ་
བཤད་རྒྱུ་ཡོད།

གན་པ་ཚོས་བཤད་པ་ལྟར་ན། སྒྲོན་ཆད་ཞིག་ལ་སྒྲེ་བ་འདིའི་སྒྲེ་མི་
ནམས་ལ་རིམས་ནད་ངན་པ་ཞིག་པན་རྒྱུན་ལ་འགོས་འགོ་བརྩམ་པས།
ནད་ཡམས་དེ་ཞི་ཞིང་དགག་བར་ཆད་ཐ་དག་ཚ་བ་ནས་སེལ་ཕྱིར། ཟད་
པོ་བསམ་ཤེས་འགའ་ཞིག་གྲོས་བྱས་ཏེ་གྲོས་ཐོག་གཅིག་ལ་བཞག་པའི་སྒོ་

ནས་རེས་གོང་རྫོང་དཀར་དགོན་གྱི་ཨ་ལགས་རྫོང་དཀར་ཆང་ལ་ཁྱུ་སྤྱོད་
བར་བཤད། སླ་མས་ཀྱང་དགོང་མོའི་མི་ལམ་དུ་ལུང་བ་སྐྱ་སྐྱ་ཞིག་ནས་
འགྲུལ་བ་མེད་པོ་འགའ་ཐོན་ནས་དེ་དག་དང་ཐུག་པའི་མི་བལྟས་ལེགས་པ་
ཞིག་མིས། དེའི་ཕྱི་ཉིན་ཁོ་ཚོ་ཐོན་རྗེས་སླ་མས་སྒྲོ་མོ་ནས་མཆོད་ཏེ་ཁོ་ཚོ་ལ་
བསུ་བ་ལེགས་པར་མཛད་ཅིང་། ལ་རེའི་བཞིན་མཆོད་པའི་རིམ་གྱོ་སྐབ་
དགོས་པའི་བཀའ་ཚོལ་ཡང་གནང་བས། དུས་དེ་ནས་བཟུང་བཞི་བའི་
མཆོད་པ་ཞེས་པའི་སྒྲོལ་འདི་དར་ནས་དུས་ད་ལྟའི་བར་དུ་རྒྱན་མ་ཆད་
པར་བཤད།





འཇུགས་པ། བསང་གསུར་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་གཏོང་བ་དང་སྒྲུབ་པ་.....
 མཆོད་ཁང་སོགས་སུ་བརྒྱུ་མཆོད་སྟོང་མཆོད་འབུལ། སྒྱིན་བདག་དད་པ་.....
 ཅན་ནམས་ཀྱིས་དགོན་པ་སྒྲུ་ཆང་ལ་ང་འབྱེད་སོགས་ཀྱི་ཆོས་སྒྱིན་མང་པོ་.....
 སྤེལ་བ་དང་། ལྷ་སྒྲུ་སོགས་ལ་གསེར་ཆོན་འབུལ་བའམ་སྒོན་ལམ་གྱི་ཐང་.....
 ག་བཞེངས་མཁན་ཡང་མང་པོ་ཡིད། ཉིན་དེར་མི་ནམས་ཀྱིས་སྒྲིག་གཅོད་.....
 པ་དང་མི་དགེ་བའི་ལས་མི་བྱ་ཞིང་དཀར་པོའི་སྒྲིགས་སུ་འབད་ཅི་བྱུང་.....
 བྱེད། རིག་གཤགས་སུ་དམིགས་བཅེ་མ་དང་ཁ་རྟོན་མ་ཁི་བཟང་། རྒྱུ་ཕོ་ཕོ་
 བཀན་གཞོན་ཆང་མས་གོས་གསར་བ་མི་གྱོན་ཞིང་གསེར་དཔུལ་གཡུ་ཕུར་གྱི་
 རྒྱན་ཆ་ཡང་མི་འདོགས། རྒྱུས་མ་ཆོས་ད་རུང་རལ་སྒྲེ་ལ་ཐིག་སྒྲུད་དཀར་.....
 པོ་ཞིག་འདོགས་པ་དང་། སྐར་གས་ཀྱི་སྒྲེ་ལོ་ཡང་ཐུར་རུ་མི་རྩར་བར་སྐག་.....
 ལ་བཅིངས་པ་སོགས་རང་གི་ཆ་བའི་བླ་མར་འདུན་གྱི་ཆོག་མང་པོ་མཛད་.....
 པམ་རྗེ་སྤྱིས་གསེར་སྒྲིག་ཐོངས་དེ་ཡང་སྐད་ཅིག་ཉིད་ལ་ཆོས་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་
 བྱིག་ཏུ་སྒྱུར་བ་ལྟ་བུའི་རྩེད་བ་ལྟེད།

རྒྱུས་ལྡན་གྱི་བྱུན་ཆང་མ་ཡིན་པའི་གོ་མས་སྤྱུལ།

དེའི་དགོངས་པོ་ནི་ན་གཞོན་ནམས་ཀྱི་རུས་ཆེན་ཞིག་རེད་ཅིན་ཡང་
 མི་ཆོག་པ་མེད་སྟུལ། ཅིའི་བྱེར་ཞིན། དགོངས་པོ་དེར་ཆུང་བའོ་བདུན་.....
 བརྒྱད་ནས་ཆེ་བའོ་སྒྲུལ་རྒྱུའི་ཡས་མས་ཆང་མ་རང་རང་གི་ལོ་ཆོད་དང་.....



མཐུན་པར་འགའ་རེ་སྐོར་གཅིག་ཏུ་ཆོགས་ན་ཁགས་པ་ཡིན་ཏེ། ཐོག་མར་
 གནས་ཆང་ཞིག་གཏན་འཁེལ་བྱས་རྗེས་ཆང་མས་རང་རང་གི་ཁྱིམ་ནས་.....
 བག་ག་དང་། མར་དང་། ཉིལ་སྒྲུལ། བྱེལ་སོགས་པ་ཆ་སྟོམས་ལྟར་འབྱེར་
 ནས་གནས་ཆང་ཏུ་བསྐྱལ་བ་དང་། དེ་ནས་སྒོན་ཆད་ཡིན་ན་གཡག་ར་(རྩ་
 སྤྱིས་ལྡན་གྱི་ཟས་རིགས་ཤིག་རྟེ་སྒྲུལ་དང་བྱེལ་ས་བྱས་པའི་གཡག་གི་རུ་ཅོ་
 དང་འབྲུ་བས་ན་དེ་ལྟར་བཟོད་) དང་མར་ཆོམ་བཅའ་བ་ནི་ཟས་ཀྱི་མཆོག་
 ཡིན་ཏེ་རུས་རྒྱན་ཏུ་ཐ་བའི་གོ་སྐབས་ཏ་ཅང་ཁྱུང་། ཡིན་ནའང་རུས་ད་ལྟ་
 ཞིང་པའི་འཆོ་བ་རེ་ལོགས་སུ་ཆང་བས་སྐམ་ལུག་གི་ག་འཆོད་བ་དང་།
 ཆོད་མ་དང་སྒྲོ་རྟག་གི་རིགས། ཆང་དང་བརྒྱུ་སྐམས་མང་པོ། སིལ་རྟག་
 དང་ཟས་རིགས་གང་མང་བསྐྱིགས་ནས་སྒྱུ་ལེན་གར་ཆེད་སོགས་བྱེད།

ནས་དགྲིལ་ལོན་པ་ཙམ་དུ་སྒྲོན་ན་ལོ་རྒྱུད་ཆོས་ཆེ་བ་ནམས་ལ་རང་རང་གི་
 ཁ་ཅི་ཞིག་གསོས་པ་དེ་འོས་འཚམ་རེ་འབྱེད་ནས་འགྲོ་ཞིང་། ཆེ་བ་ནམ་.....
 བས་ཀྱང་བས་རིགས་ལྷ་ཆོགས་ཀྱིས་སྒྲེ་ལེན་བབང་པོ་བྱེད་པ་དང་། དེ་.....
 ནས་ཆེ་རྒྱུད་ཆོང་མ་མཉམ་དུ་སྒྲུ་ལེན་གར་ཅེད་སོགས་ཀྱི་ཅེད་འཛོལ་རོལ་.....
 བ་ཡིན། རྒྱུས་པོ་མོ་བན་ཚུན་ལ་ཡང་ཁ་འབྱེད་སྒྲོལ་ཡོད་ལ་སྒྲེ་ལེན་གང་.....
 ལེགས་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན།

དེ་ལྟར་ཆོང་མས་སྒྲུ་གར་ཅེད་མོ་བྱས་ནས་བྱི་ཉིན་ནམ་ལངས་རག་.....
 བར་དུ་འདུག་པ་བཅས་ཉི་མ་དེ་ནི་གཞོན་པ་ནམས་དང་ལྷག་པར་དུ་ལོ་.....
 རྒྱུད་བྱིས་པ་ནམས་ཀྱིས་དགྲན་རྒྱ་བཅུ་བའི་ནང་གི་རེ་བ་བྱེད་ས་ཞིག་དུ་.....

ཀྱུར་ཡོད་པ་རེད། སྒྲོལ་དེ་ནི་དུས་ནམ་ཞིག་ནས་མགོ་བབྱང་བ་མི་ཤེས་.....
 རུང་། འོན་ཀྱང་སྒྲ་མ་རྩེས་དྲན་གྱི་ཉི་མ་དེ་རྒྱན་འཛིན་བྱས་པའི་གི་རིམ་ནང་
 ད་གཞོད་རིམ་བཞིན་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཆོ་ག་སྦྱབ་མཆོད་མཛད་པ་ཞིག་ནས་.....
 དམངས་སྒྲོལ་ཞིག་དུ་ཀྱུར་ཅིང་རྒྱུད་སྒྲུག་མཉམ་གནས་གྱི་ཉིན་མོར་མ་ཁི་.....
 འདོན་པ་རྒྱུད་གནས་སྤང་བ་སོགས་ཆོགས་གསོག་པའི་ཆོ་ག་བསྐྱབས་པ་.....
 དང་། མཆོད་མོར་བས་བཅུད་ཞིམ་པོ་སྦྱོད་པ་དང་སྒྲུ་དགའ་ཅེད་མོས་རྒྱུད་
 བའི་ཡོ་ལང་ནམ་པར་བཤམས་པའི་དུས་སྒྲོལ་ཞིག་དུ་ཀྱུར།





མ་ཁི་བྱམ་སྐྱབ།

མ་ཁི་བྱམ་སྐྱབ་ནི་ཡུལ་གྱི་འདི་འདྲི་ཕྱེ་བ་སོ་སོ་ན་དར་བྱམ་ཆེ་བའི་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཆོས་.....
 ལྷགས་ཚོ་ག་ནིག་ཡིན་པས། ཕྱེ་བ་པལ་ཆེ་བས་ཡོ་རེ་རེ་བཞིན་མ་ཁི་བྱམ་སྐྱབ་ཀྱི་ཆོ་ག་འདི་སྟེལ་.....
 གྱིན་ཡོད། ཕྱེ་བ་སོ་སོའི་མ་ཁི་བྱམ་སྐྱབ་སྤྱད་བའི་རྩས་ལ་བྱུང་པར་ཅུང་ཡོད་དེ། ཕྱེ་བ་ལ་ལས་.....
 ལྷགས་སྤྱིར་གི་ལྷ་བ་བཞི་བའི་ནང་མ་ཁི་བྱམ་སྐྱབ་སྤྱད་བ་དང་། ཡང་ཕྱེ་བ་ལ་ལས་ལྷ་བ་ལྷ་བ་དང་།
 ལྷ་བ་རྩག་པའི་ནང་སྤྱད་བ་སྟེགས་རྩས་ཀྱི་ཆ་ནས་མི་འདྲ་བ་ཁ་ཤས་ཡོད་མོད། པལ་ཆེ་བས་ལྷ་བ་
 རྩག་པའི་ནང་རྩ་མ་ཁི་བྱམ་སྐྱབ་ཀྱི་ཆོ་ག་འདི་སྟེལ་བ་ཡིན།



མ་ཁི་བུམ་ལྷུབ་ལྷུང་སའི་གནས་ནི་མ་ཁི་ཁང་དང་། དགོན་པའི་.....
 འདབས། རྩེ་བའི་ཉེ་འཁོར་གྱི་ནགས་འདབས་སོགས་ཡིན་ཏེ། མ་ཁི་བུམ་.....
 ལྷུབ་ལྷུང་པའི་ཉིན་འདི་དག་གི་རིང་རུ་མ་ཁི་བུམ་ལྷུབ་ལྷུང་མཁན་རྣམས་.....
 རང་ཁྱིམ་རུ་ཕྱིར་ལོག་མི་ཆོག་པས། མ་ཁི་བུམ་ལྷུབ་གྲོལ་རག་པར་རུ་ལྷུང་.....
 གནས་དེ་དག་ནས་ཞག་འདུག་ཕྱིད་དགོས་པ་ཡིན། དེ་བས་སྡེ་ཉིན་ནས་.....
 བརྒྱུད་ཉེ་དེ་ལ་གྲུ་རྒྱིག་ལགས་པར་ཕྱིད་དགོས་ཏེ། རྩེ་བའི་ནང་ནས་སྡོར་.....
 མོ་དང་མར་ཆུ་སོགས་ཀྱི་རྩབ་མཐའ་བརྒྱབ་ཉེ་མ་ཁི་བུམ་ལྷུབ་ལྷུང་པར་.....
 མཐུན་སྦྲེན་ཡོངས་སུ་འཛོམས་པར་ཕྱིད་དགོས་ལ། ལོ་དེའི་མ་ཁི་བུམ་ལྷུབ་.....
 གྱི་ཁ་འགོ་བ་ཚང་མས་མ་ཁི་བུམ་ལྷུབ་ལྷུང་སའི་གནས་དེ་རུ་ཆོགས་སྤྲིས་.....
 རྒྱག་པ་དང་ཐབ་ཀ་འདུགས་པ་སོགས་ཀྱི་གྲུ་རྒྱིག་ཕྱིད་དགོས། མ་ཁི་བུམ་.....
 ལྷུབ་ལྷུང་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་རང་ཁྱིམ་ནས་སྡོད་ཅ་ལག་དང་གོན་པ་.....
 ཉལ་གདན་སོགས་བརྩུ་གསོག་བརྒྱབ་རྩེས། ཕྱི་ཉིན་ནངས་སྡོར་མོ་ནས་ལམ་ལ་
 ཆས་ཏེ་མ་ཁི་བུམ་ལྷུབ་ལྷུང་སའི་གནས་དེ་ལ་འགོ་དགོས་པ་ཡིན།

མ་ཁི་བུམ་ལྷུབ་འདིའི་ལྷུང་ཚུལ་ནི་རྩེ་བ་གཞུང་གིས་ཐུན་མོང་རུ་.....
 ལྷུང་བའམ། ཡང་ན་རྩེ་བ་གཉིས་སམ་གསུམ་ཁ་འཆར་པའི་སྡོར་ས་མཉམ་.....
 གཅིག་རུ་ལྷུང་བ་སོགས་རྣམས་པ་མི་འདུ་བ་རེ་གཉིས་ཡོད། དཔེར་ན་རྩོ་.....
 སྤྲིས་དམག་དཔོན་རྣམས་ཀྱི་ཉེ་འདབས་སུ་རྩེ་བ་གསུམ་གྱི་མཉམ་གཅིག་རུ་མ་
 ཁི་བུམ་ལྷུབ་ལྷུང་པ་ཞིག་ཡོད་དེ། རྩེ་བ་དེ་གསུམ་ནི་རྩོ་སྤྲིས་ལྷུང་པ་རྩེ་.....

བརྩན་གྱི་ལ་གྲུལ་རྒྱ་ཚང་རྩེ་བ་དང་། དམག་དཔོན་རྩེ་བ། འདན་མ་རྩེ་བ་
 བཅས་གསུམ་ཡིན་ཞིང་། རྩེ་བ་འདི་གསུམ་གྱིས་མ་ཁི་བུམ་ལྷུབ་མཉམ་.....
 གཅིག་རུ་ལྷུང་བའི་སྲོལ་འདི་སྡོར་ནས་ཆགས་ཡོད།

མ་ཁི་བུམ་ལྷུབ་ལྷུང་པའི་གྲུ་རྒྱིག་རིམ་པ་བཞིན་མཇུག་རྫོགས་རྩེས།
 མ་ཁི་བུམ་ལྷུབ་དངོས་སུ་ལྷུང་བའི་འགོ་བརྩམ་པ་རྩེ། ཐོག་མར་མི་རྣམས་.....
 སེར་ཐང་བརྒྱུགས་ཏེ་སྤྱགས་རྩེ་ཆེན་པོའི་སྐྱ་གདན་འདྲེན་པ་ཡིན་ལ། གྲུ་.....
 བ་རྣམས་ཀྱིས་སྡོན་ལམ་གསུངས་ཤིང་དེ་ལ་མཆོད་བཤམས་རྒྱ་ཆེར་མཛད་.....
 རྩེས། ད་གཞོད་ནངས་ང་བཞེས་པ་ཡིན།

ཁ་འགོ་བས་སེར་སྐྱ་ཡོངས་ཀྱིས་ནངས་ང་འཐུང་བའི་གོ་སྐབས་འདི་.....



དང་བཅས་ནས་མོག་སྒྲིལ་གྱི་ཕྱོད་ཁར་མཆོག་པོ་ཐོབ་པར་འགྲོ་བ་(བསྟུན་པ)
བ་དང་། རྗེ་བ་བཅས་ཀྱི་མོག་སྒྲིལ་བཅས་ཡོད་པ་དེ་མེ་མེ་ནང་ནས་.....
བཙུང་ཤིག་བཞུགས་དགོས་པ་ཡིད།

[illegible]

གཞན་ཡང་མ་ཁི་བྱས་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་སུ་“ཤྱལ་རྒྱུད་”ཞེས་མཚན་ས་...
 མཚན་ས་སུ་ངལ་གསོ་བའི་རྩ་སྟོན་ཅིག་ཡོད་དེ། དེ་ལ་རྩུབ་བྱས་ཏེ་ཤྱལ་...
 བད་བསྐྱབ་རྗེས་དྲ་གཟོད་མི་རྒྱུ་ས་སྟོན་བྱུང་དེ་ངལ་རྒྱུད་ཅན་གསོ་ས་སྟོན་...
 བཞིན།

[illegible]

སྒྲེལ་ཚུལ་རྒྱལ་ས་པལ་ཆེར་གཅིག་འདྲ་ཡིན།

མ་ཁི་ཤུལ་ལྷོ་ཤར་ན་མ་དེ་ལེགས་པར་ལུབ་ན་ལ་མ་ཁི་ཤེལ་ཤུལ་ཞེས་
 པ་ཞེག་པར་པར་ལྷོ་ཤར་ལ། ཤེལ་ཤུལ་ཤར་མ་གཅི་ཙམ་མར་ན་མ་ཁི་ཤུལ་.....
 ལྷོ་ཤར་ཤེལ་ཤུལ་པ་དེ་པས་པས་པས་པས་པས་པས།

མྱིར་བཏང་དུ་མ་ཁི་བུ་མ་སྒྲུབ་འདི་ནི་ན་ལ་སྒྲུབ་པ་ཡིན་ལ། ནིན་.....
འདི་དག་གི་རིང་ལ་མ་ཁི་བུ་མ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་མཆན་ནམས་གྱིས་ལུས་དག་ཡིད་.....
གསུམ་གྱི་རྩོམ་གྲིམས་ལེགས་པར་བཅི་སྒྲུབ་བྱ་དགོས་པ་ཡིན་ཏེ། ཁོ་ཚོས་མི་

ཡོད་པའི་ཉོར་བཞོས་ཚོ་བའི་གནད་མི་དེ་དག་གི་ཚ་གཞུག་ཏུ་བཤད།
 བྱང་བཞུན་འཕྲིན་ལས་སྒེལ་རྒྱུ་ནི་ཁོ་ཚོ་དོ་སྤྲོས་ས་ཆར་ཡོང་བའི་དམིགས་སྒྲུབ་
 ལུ་ལ་ཉག་གཅིག་ཡིན་པས་ཁོ་ཚོས་ཐོག་མར་ལྟ་ཁང་ཞིག་བཞེངས། ལྟ་
 ཁང་དེའི་ཁྲད་དོས་ནི་ཚོན་དམར་ལྗང་བྱུག་ཡོད་ཅིང་ལྟ་གཤོག་པ་ཅན་གྱི་
 རི་མོ་བརྒྱུ་ཡོད་པའི་ཤིང་ལེབ་བྱ་བཞི་ཚུགས་བཞི་ནས་ཆེ་གམ་ཆེ་གམ་བཞིན་
 རྟེ་བར་བཅེགས་ཡོད་པ་ཅན་ཞིག་ཡིན་ལ། ཁང་བའི་ནང་དུ་ཀ་བ་
 གཅིག་ཀྱང་མེད་པས་མཆན་དུ་“མ་མདྲོ་ལྟ་ཁང་ཀ་མེད་”ཞེས་ཐོགས།

དེ་བས་པ་ཐོང་དེ་ཕྱི་མི་ཡོངས་ཀྱི་རྣམས་མཆོག་ཅིག་དུ་ལྟར་ཏེ་རྒྱུ་
 རབས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ལོ་རེའི་རྒྱུ་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཉིན་ལ་དེར་གསོལ་ཁ་མཆོད་
 པར་“པ་ཐོང་སྤྲིས་ཉིན་”ཞེས་གྲགས་ཤིང་། གནད་མི་རྣམས་ཀྱི་ལུས་
 ཐོའི་ཉམས་འཛུར་ལས་འཕྲོས་པའི་ཞབས་ཤོ་ཞིག་ཀྱང་རྒྱན་འཛིན་བྱས་
 ཡོད་པ་ལ་“གར་མཆོང་”ཟེར་རོ།

པ་ཐོང་སྤྲིས་ཀྱི་གསོལ་སྐུལ།

ཉིན་དེར་ཉི་མ་རི་ཆེར་གར་བཞུགས་པའི་ལོ་བཅོ་
 ལྷ་མན་གྱི་བྱིས་པ་ཀུན་མ་ཁི་ཁང་དུ་བསུས་ཤིང་། ཁོ་ཚོས་བསང་ལུ་
 རྒྱུ་ར་མ་ཞིག་བྲིད་འོངས་ཏེ་ཕྱག་གཏུག་བྱེད། བྱིས་པ་ཚོས་ཅ་ཤིས་

མ་དང་མེ་ཏྲ་གིས་རྒྱན་ཆ་ལྷ་ཆོགས་སྒྲེབ་བཟོ་བྱས་ཏེ་ར་མར་སྤྲོས་རྒྱུ་
 བྱིས་པ་ཚོས་ཚོས་དཔེ་རེ་འཁྱུར་ནས་གུ་ལ་མེང་བསྐྱེགས་ཏེ། བསང་མེ་
 ལ་སྒྲོར་གསུམ་བརྒྱབ་སྟེ་ལ་ལས་ར་མ་བྲིད་ཅིང་ལ་ལས་དུང་འབྱུང་བ།
 གཞན་ཆོང་མས་ར་ག་གཅིག་མཆོངས་བྱིས་མ་ཁི་རིང་འདྲོན་བྱེད་བཞིན་སྟེ་
 བའི་ཞིང་མཐའི་ས་མཆོམས་བསྒྲོར་ནས་འགོ་བ་རེད། ཆོག་དེ་ལྟ་
 སའི་“མོང་སྒྲོར་”དུས་ཆེན་དང་ཏ་ཅང་མཆོངས།

ཉིན་དེར་སྟེ་བའི་ཞིང་སྤང་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྤོ་ནས་ཐས་བཟོ་བྱེད་
 བྱི་ཡོ་བྱེད་ལྷ་ཆོགས་བྱེད་ཞིང་རྒན་པོ་རྣམས་བྲིད་དེ་དོ་པ་ཐོང་དེའི་དུང་དུ་
 འདུས། ཁོ་ཚོས་ཐབ་ཁ་འཁྱུགས་པ་དང་ཐ་མ་བཟོ་བའི་འགན་འཁུར་
 དགོས། རྒན་པོ་རྣམས་ཀྱིས་བསང་ལུ་ཏེ་ར་འཁྱུར་བཞིན་ཞིང་མཐའ་
 རྒྱད་འོངས་པའི་བྱིས་པ་དང་ར་མ་འཁོར་དང་བཅས་པར་བསུ་དགོས།

བྱིས་པ་རྣམས་རྒྱང་རིང་གི་ཞིང་མཐའ་སྒྲོར་ཏེ་འོངས་བཞུགས།
 རྒན་པོ་རྣམས་ཡར་ཡངས་ཏེ་ཁ་གཡང་འཁོད་བཞིན་སྤོ་བསུ་བྱེད།
 བྱིས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ར་མ་བྲིད་བཞིན་བསང་ལ་སྒྲོར་གསུམ་དང་དོ་པ་ཐོང་
 ལ་སྒྲོར་གསུམ་བརྒྱབ་རྒྱུ་། ཚོས་དཔེ་རྣམས་ཞིང་མཐའ་ཅིག་སྟེ་དོ་པ་
 ཐོང་ལ་བྱུག་གསུམ་འཛུལ།

དེ་ནས་རྒན་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ར་མ་བསང་དུང་དུ་བྲིད་དེ་ཕྱག་གཏུག་
 བྱེད་ཅིང་རའི་ཐོད་པ་དང་ར་རྒྱང་གི་ཆེར་མར་སྤྲོས། ར་མགོ་ནས་

སྒྲུལ་པར་ལོ་ཚུ་སྒྲུགས་རྒྱུ་། མི་རྒྱལ་ས་ར་མར་སྒྲོར་ཏེ་བསྐྱེད་ས་ཤིང་།
 གན་པོ་རྒྱལ་ས་ཀྱིས་བསང་མཆོད་འདོན། ར་མས་འདར་སིག་ཅིག་བྱས་
 ན་གསོལ་ཁ་སྒྲུང་ས་པ་མཆོན་པས་ཆང་མས་“ལྷ་རྒྱལ་ལོ”ཞེས་གི་སྒྲུ་
 གྲོགས། དེ་ནས་ར་བཤས་ཏེ་གམཆོད་བྱས་རྒྱུ་ཞེས་ཁོ་ཆོ་མཉམ་ཏུ་
 འཛོམས་ནས་ཤ་བས་ལ་རོལ་བ་དང་། གན་པོ་རྒྱལ་ས་ཀྱིས་ར་ཆང་།
 བརྟུང་རྒྱུ་གཏམ་བཤད་བྱེད་ཅིང་། བྱིས་པ་རྒྱལ་ས་རྒྱ་པོར་ཐོག་ཏུ་
 ཡར་འགོས་མར་ཤུད་བྱས་ཏེ་ཆེད་མོ་ལ་རོལ་བ་ཡིན།

ཤར་མཆོང་།

“ཤར་མཆོང་”ཟེར་བ་ནི་སྒྲེ་བ་འདི་གསུམ་ལ་ལྷན་པའི་ཆེས་ཐུན་
 མོང་མ་ཡིན་པའི་དམངས་ཁྲིད་གར་ཆེད་ཅིག་ཡིན། “ཤར་”ཟེར་བ་
 བོད་ཤར་བ་སྒྲོན་པ་དང་། མི་ཏུ་མ་མཉམ་ཏུ་འཛོམས་ཏེ་སྐྱུ་ལེན་ཞོར་ཏུ་བྱོ་
 འཁྲུབ་པའི་ཆེད་མོར་“མཆོང་”ཞེས་འབོད་པས། “ཤར་མཆོང་”ཟེར་བ་
 ཤར་བས་གར་མཆོང་པའི་དོན་ཡིན། གར་ཆེད་འདི་ལ་ལྷན་པའི་མཉམ་
 འགྱུར་དང་དབྱངས་ན། དྲིལ་སྒྲུ་བཅས་ནི་ཤིན་ཏུ་བྱུང་མཆོར་བར་ཡོད།

ཤར་མཆོང་འཁྲུབ་མཁན་ནི་སྒྲེ་བ་ཡོངས་ཀྱི་སྒྲུག་ཤར་བཅས་ཡིན།
 ཤར་བ་རྒྱལ་ས་ཀྱིས་སྒྲུག་ལ་ཁྱེན་ཞིང་སྐར་གས་གཉིས་སྒྲུག་གཉིས་སྒྲུ་བསྒྲུལ་

བར་འཁྲུང་སྒྲེ་ཐོག་ཏུ་ཁ་བཏགས་གར་མང་འདོགས། སྒྲེ་ལ་གཏུ་སྒྲོན་
 ཞིང་གར་ལ་འཁྲུར་ན་ཁྱེན་པ་དང་། མི་རེ་རེའི་ལག་གཡས་སུ་དྲིལ་བུ་
 ཆེན་པོ་ཞིང་ལ་མཐོ་གསུམ་བཞི་ཙམ་ཡོད་ཅིང་རོས་སུ་ནོར་བུ་དགའ་འབྱེལ་
 བྱི་རི་མོ་བྱིས་ཡོད་པ་ཅན་ཞིག་བཅངས་ཏེ་དྲིལ་བུ་འཁྲོལ་བཞིན་གར་འཁྲུབ་
 པ་ཡིན། འཁྲུབ་པའི་ཉམས་འགྱུར་ལ་སྒྲུ་ཉེར་གཅིག་ཡོད། ཤིན་ཏུ་
 འཁྲུབ་མཁས་པ་ཞིག་ཤར་དཔོན་བསྐྱོ་སྒྲེ་འགོ་བྱིད་ཏུ་བཅུག་ལ། ཁོས་
 ཉམས་འགྱུར་རེ་རེ་རིམ་པ་བཞིན་བྱེད་ཏུ་སྒྲིག་པའི་འཁྲུབ་མཁན་རྒྱལ་ས་ལ་
 མགོ་ར་བཞིན་བརྒྱུ་རེས་བྱས་ཏེ་འཁྲུབ་པ་ཡིན། དྲིལ་བུའི་འཁྲོལ་སྒྲུ་
 རྒྱུད་ཅིང་ཟབ་པ། འཁྲུབ་པའི་ཉམས་འགྱུར་དལ་ཞིང་ཡངས་ཏེ་གནའ་
 བྱོའི་རྒྱལ་ཁོན་མངོན་ཡོད། འཁྲུབ་མཆོམས་སུ་སྐད་ངག་ལྷན་པའི་ཤར་
 བ་གཉིས་ཀྱིས་སྐད་བྱངས་གིག་ལེན་པ་ལ་ཆོག་དོན་འདི་ལྟ་སྟེ།

ང་ཤར་བ་ཡོང་ཡོང་ཤར་ནས་ཡོང་། ཤར་ཉི་མ་བཞིན་ཏུ་འཆར་
 ནས་ཡོང་། ང་ཤར་བ་ཡོང་ཡོང་རྒྱ་ནས་ཡོང་། རྒྱ་ཁྲོ་བ་བཞིན་ཏུ་ཅེས་
 ནས་ཡོང་། ང་ཤར་བ་ཡོང་ཡོང་ཁྲོ་ནས་ཡོང་། ཁྲོ་མ་ན་རྒྱ་བཞིན་ཏུ་
 སྒྲིག་ནས་ཡོང་།

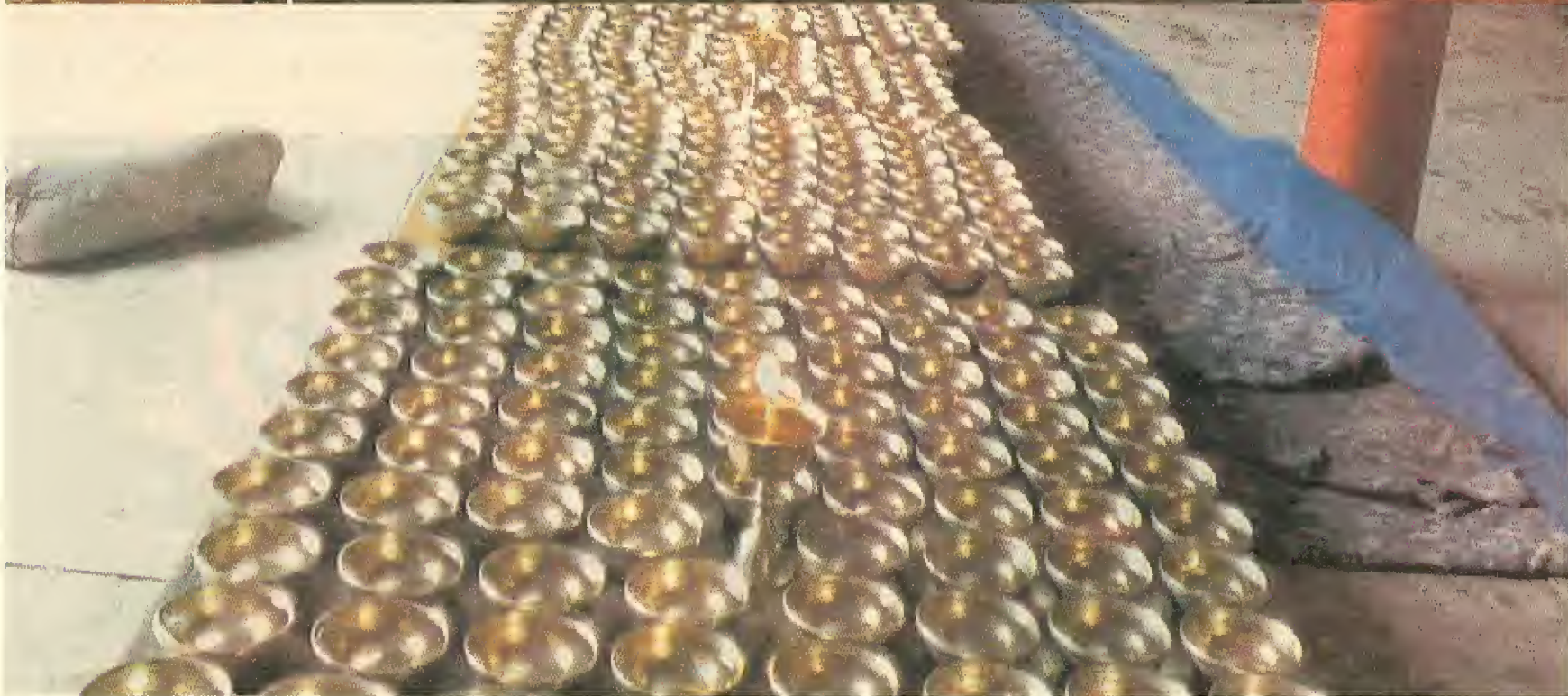
གར་ཆེད་འདི་ནི་གཙོ་བོ་“ཐོད་ལོ་རི་བསང་(ཉིན་དེ་ནི་རི་འགོར་
 བསང་སུལ་བའི་ཉི་མ་ཡིན་)”ཟེར་བའི་ཉིན་ལ་འཁྲུབ་པ་ཡིན། ཉིན་དེ་
 ལ་སྒྲུག་ཤར་ཆོས་རི་འགོ་ནས་བསང་སུལ་ཏེ་བྱིར་ལོག་པའི་ལམ་ནས་འཁྲུབ་

བཞིན་འདས་པ་དང་། རྩེ་བའི་ཀླན་པོ་རྣམས་ལྷེ་འདབས་སུ་འདས་ཏེ་
ལ་གཡང་འཁོད་བཞིན་ཤར་བ་རྣམས་སྡོན་བསུ་བྱེད། དེ་ནས་ཤར་བ་
རྣམས་ལྷེ་དགྲིལ་གྱི་མ་ཁི་ཁང་གི་ལྷས་རར་འབྲབ་སྟེ་རྩེ་ཡོངས་ལ་ལྷ་དུ་མོ་
སྟོན།

རྩེ་ཡོངས་ཀྱི་བྱིམ་གསར་དང་བག་སྟོན་བྱེད་པའི་བྱིམ་བཅས་ཀྱིས་
ཤར་མཚོང་བྱིམ་ལ་གདན་དྲེངས་ཏེ་འབྲབ་ཏུ་འཇུག་ཅིང་། བགྲེས་སྤང་
ཞིག་གིས་ཤར་བ་རྣམས་ཁྲིད་དེ་བྱིམ་ཚང་རེ་རེར་སྤང་ནས་བཀྲ་ཤིས་བའི་
གཡང་འཁོད་བྱེད།

རྩེ་དམངས་རྣམས་ཀྱི་སེམས་སུ་གར་ཆེད་འདི་ནི་རྩེ་བ་ཡོངས་ལ་ལོ་
གསར་བའི་ནང་མི་ལ་ན་ཚ་མེད་པ་དང་ལྷུགས་ལ་གོད་ཁ་མི་འབྱུང་བའི་སྐྱ་
རིམ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་ཞབས་སྟོ་ཁོ་ན་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་པ་མ་
ཡིན་ནོ།





四月禁食斋

禁食斋是藏族民间广为流传的一种宗教活动。

藏语中,禁食斋一词有减少之意,即在言、行、意方面减少各种罪孽。比如禁止说骂别人,减少饮食,不贪图他人的财物,除去伤害别人的恶念。用虔诚的心多做善事,净化心灵,远离不善之举等。

禁食斋没有时间限定,有半个月、一个月或半年举行禁食斋,也

有终年举行禁食斋。然而,挑选吉日举行禁食斋已成为藏族民众的习俗之一。一般而言,禁食斋在悠闲的冬季进行,每个月的8日、15日、31日是禁食斋的最佳日期。此外,九月二十二日、十月五供节等重要节日和举行丧事时也有禁食斋的习俗。

每年农历四月份循化县道帙乡多什则等村举行禁食斋,故禁食斋



又称为四月禁食斋。该习俗在多麦地区十分盛行,四月是人们参与禁食斋最多的时期。

从禁食斋的前一天开始,举行禁食斋的嘛呢殿、大厅等地都要打扫干净,获得禁食斋法事提供物质保障的各部落及每户人家将酥油、糌粑、奶酪、背油、牛奶、盘碟等生食品带入禁食斋的大厅。主持禁食斋的喇嘛和其他僧人会提前来到禁食斋地,在嘛呢殿里的佛像前摆放各种供品,为第二天的禁食斋做好充分的准备。

一般禁食斋分为守戒和禁食,起座开斋三天。禁食斋者从守戒前一天起就要注意自己的言、行、意。除了戒除谎言、谗言、贪心、害人之心等不善之举外,在此期间,不能吃肉类、大蒜、葱、韭菜等食物,同时还要避免杀生和行色。

禁食斋的第一天是守戒,主要是减少饮食,禁食斋者可以谈话。该日早晨五点左右,禁食斋的工作人员吹号角以示集会,由禁食斋者会集在嘛呢殿的佛像前念取浴佛水。午餐有酥油、奶酪、糌粑、糖类、水果、蔬菜、土豆等素食。守戒日该念的经都念完之后,从晚饭到第二天的起座位止,除了喝奶茶之外都不得进食和喝水。在第一天的三次起座中,每次起座都要洗手,而在此之前不能任意走动。

第一天的守戒结束之后,第二天从早晨睡醒开始,就不能言语,表明已完全进入禁食斋的状态。至此,不仅不能说话,而且不能饮食。此外,禁食者也不能从事劳动,虔心于于巡礼和转嘛呢,确保在言、行、意三方面戒除一切罪恶。

第三天是起座开斋。该日天亮之前,禁食斋者在主持喇嘛的带领下分别完成念诵和普贤回向等仪轨之后,进行招运和发愿得吉祥,并且洗手后才可以起座、谈话和用餐。用餐是以面粉、奶酪、牛奶为佐料的糊羹。当言、行、意等罪恶解除时,禁食斋也随之结束。



四月供奉节



对于这一地区来说,每年的藏历四月份,信教群众都会自行组织很多有关宗教的法事活动。例如:四月的祈愿法会、四月禁食斋、四月供奉节等不同形式的宗教活动。并不是每个村落都有“四月供奉节”这一习俗,只有少数几个村落至今还在传承着这一习俗。这一次,我们专门到道佛的麻巴七村之一——木洪村去了解和访问了这一习俗的来历。

这个村落只有五十多户人家,但是他们至今仍完好地传承并发展着藏族的传统节日与宗教法事活动。

这个村落至今还依然举办着四月供奉节与四月禁食斋等经忏法事活动。四月供奉节从农历四月四日开始至十一日,共八天来举办这一活动。从初三开始就要很充分地准备好供奉节所需要的各种物品,向供奉者供食的部落与家庭,要早早地把面粉、油、供奉物等拿来放在一个早已定好的地方,然后,就要做油炸食物。各种素菜包等,一整天都要忙碌于这些准备活动。

初四那天,“供奉节”仪式正式开始。这天早晨,人们都到嘛呢殿打扫卫生,在嘛呢殿里铺褥垫和摆放桌子,把度姆唐卡和大悲心唐卡陈列于上方,此外,还要把所有供奉器具都要擦拭干净,整齐地摆放在唐卡前。

要供奉的佛水必须要经过谨慎挑选和盛放,不能把随便挑来的水用于供奉,应取清澈、洁净无比的泉水倒入水桶,且要把六种良药放入其中,然后才可以供奉。

进而人们开始念诵佛经,其余人把各种供奉器具摆放在桌子上,然后倒满净水,过了一段时辰,又要收拾这些器具,就这样,要重复十三次,在八天之内要供满十万多个。

另外,在这八天之内供奉者也要注意自己的饮食,进食时只能吃素食,禁忌蒜类和肉类。需要很虔诚地做好各个细节。

关于这个村的四月供奉节,其创始者到底是谁,有多种说法,有人说第五世达赖喇嘛,也有人说是色康活佛或者是嘛呢活佛。

据长者说,从前,由于瘟疫流行于这个村落,为了消除瘟疫灾难,有几位老者商议决定到热贡去请宗嘎活佛,他们没到之前,活佛已梦见在一个灰蒙蒙的山谷中来了几位乞讨者,所以第二天活佛很好地招待了他们,并叮嘱他们每年都要行善,做经忏等法事活动,从此,瘟疫消除了,也就有了四月供奉节这一习俗。

十月五供节

据历史文献记载，十月二十五日是格鲁派祖师宗喀巴大师的忌辰，最初称为“噶丹安曲”，以后俗称十月五供节。每逢该日，藏区各地会举行众多法事活动，如在道忤地区，以道忤扎仓为重心，各地所有的寺院都会自发举行法会，通过煨桑、焚烟、百供、千供等方式来积善。

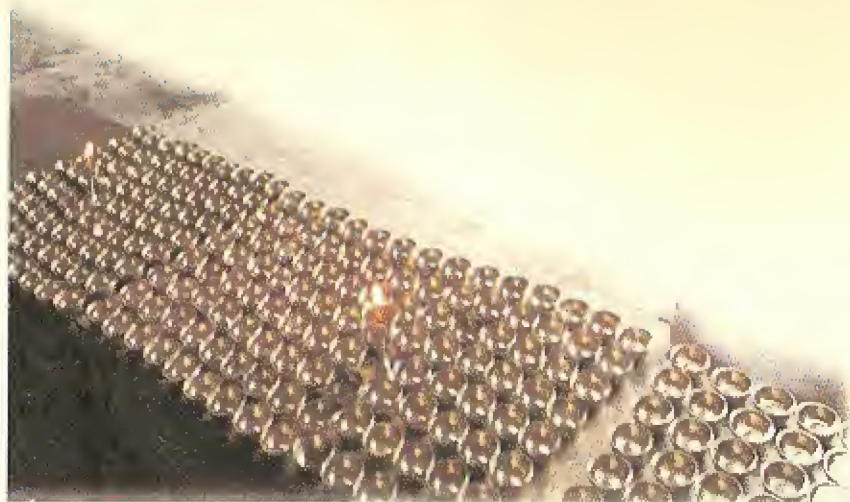
己亥年(土猪年)即公元1419年宗喀巴大师途经朵陇地区，色拉寺和哲峰寺等地时多次做了讲说，到达噶丹后，又在能仁王前举行了大型的供奉和发愿回响，最终将半月形大梵赐予其上首弟子达麻仁钦，并任命其为杰擦即法太子。己亥年(公元1419年10月25日)，宗喀巴大师在光音天寝宫善逝。

为了纪念宗喀巴大师的忌辰(善逝之日)，宗喀巴大师的上首弟子们在噶丹寺院举行了大型的修供法会，从此“噶丹安曲”便成为每年必不可少的大型法事活动之一，至今已有950多年的历史。

除了以寺院扎仓为主而举办的大型法事活动外，藏区的各地民众也会举办很多积善的法会，例如，禁食、不杀生、不做坏事、通过六字真言来忏悔罪等。同时，信徒们身着简朴，不配戴首饰，信女们将一根白色线条扎在辫子上，腰带也不会显露出来。

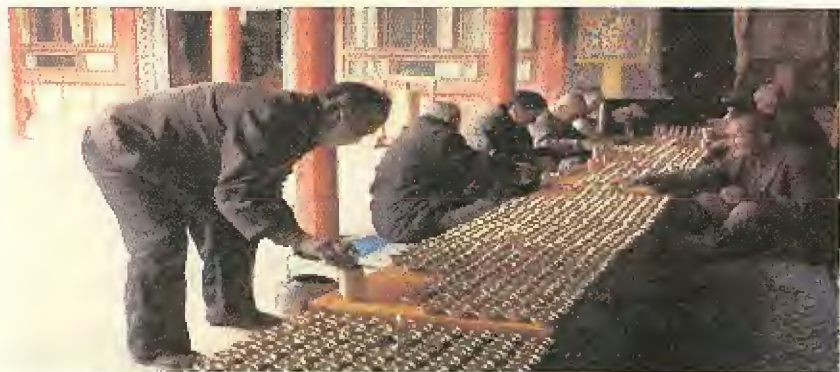
此外，当天有很多施主向寺院扎仓供食，向佛像涂上金料，转经桶等。

尽管该习俗何时形成并无记载，但是由纪念宗喀巴大师的忌辰演



变而来。在悲喜交集之日，白天人们通过念经、转经桶、禁食、善戒等来积善，晚上，人们带着自家的肉类、酥油、牛奶等食物来到约定的地点，和同龄人一同享受美食，体验人生的苦乐。

十月五供节能在历史的长河中被传承下来对该地区具有重要的意义。



嘛呢节

嘛呢节是该地区最常见的宗教法事活动之一。在这里,各个村庄几乎每年都会在不同时间举行这种特殊的法会。有些村庄在农历四月份举行这一活动,而有的会在农历五月份或六月份举行。虽然举行这一活动的时间在某些村落有所不同,但是大部分地区都会在农历六月份举行这一盛大的宗教法事活动。

举行嘛呢节的地方一般都在嘛呢房、寺院周围以及村寨周围。在举办嘛呢节的这段时间内,念诵嘛呢的人都不准回家,必须在举办嘛呢节



的地方过夜,直到法会结束为止。因此,从前一天开始就要做充分的准备。村民要充分提供节日所需的钱和各种食物。还有,领头人要准备好搭帐篷等工作。念诵嘛呢的人也要从自家带来自己日常所需的生活必需品。

嘛呢节有一个村庄单独举办或两个以上村落联合举办等多种形式。我们现在所能看到的是道帛乡木洪村周围三个村落联合举办的嘛呢活动。这三个村分别是加仓村、木洪村、旦麻村。这三个村落联合举办这一活动已有很多年的传统了。

充分准备好了举办嘛呢节的各个细节之后,嘛呢节就盛大开幕了。首先,人们排长队迎请大悲心佛像,僧侣们会念发愿经文并且摆设大型供品,做好这些之后人们才会吃早饭。各村长会乘早饭时间在帐篷外放



置关石,然后回各村的帐篷宣读寺庙清规。念诵嘛呢经文的人们都要遵守清规:行动、言语、思想均要遵守规戒,不能随意外出,也不能在诵经期间打瞌睡或彼此说话等。要虔诚地念诵经文。另外,在这期间也会有点儿休息时间,休息时统一吹螺鸣号,才能外出活动。回来时每人都要把手洗干净,才能再次念经。就这样,在接近傍晚时分每个人都要把自己一整天念的嘛呢数目告知村长,直至法会结束为止。

一般嘛呢节要举行五天,在这期间,每个念诵经文的人都要严守清规,他们不但要忏悔自己平常的不善之举,还不能吃蒜类、肉类等,信佛的施主都乘此机会对僧侣和念诵经文的人进行施舍。他们以这种方式来行善、积德。

至于嘛呢节是从什么时候开始盛行的,或是由谁最初举办的有多种说法。有的说:是格旦嘉措活佛创建的,也有人说是谢热扎西活佛和桑保活佛创立的。

以前,嘛呢节的最后一天,这三个村的男女老少都会聚在一起狂欢。但是如今这一细节已逐渐消失了。现在,等叩拜完活佛之后,这一节日也就圆满结束了。



石

帐

节



道帛乡上部的贺隆堡、比隆、贺庄三村关系非常密切,往来频繁,团结和睦,被赞誉为是“同一头牦牛的皮子,同一个父亲的儿子”。其中贺隆堡和贺庄相距2里地,居于阳山,比隆居阴山,成三足鼎立之势,中间平坦宽阔的川地中央,有一巨型花岗岩石,远远望去,仿佛一座洁白的帐篷,恪守着美丽富饶的紫金川。道帛一名由此而来,意为石帐。每年的5月9日,贺隆堡人对巨石进行一个苯教色彩极浓的祭祀活动的,谓之石帐节。

那天一大早,的男性老人和好孩子集中玛尼庙,在袅袅升起的桑烟和白海螺悠长雄浑的吹鸣声中,什巴(护田员)牵来一只山羊,,虔诚的对其进行一系列除秽仪式,孩子们用马莲和鲜花编织成的各种各样的饰物,把山羊打扮一番。老人们亲自将玛尼庙内的各种经卷达成包袱,郑重教与每个孩子。孩子们牵着山羊,背着经书,排成一条长龙,长调高诵六字真言,一路吹响白海螺,浩浩荡荡,从村庄四周的村界田地边缘绕行进行“收验地气、祈求丰收”的法事活动。

村中的什巴(藏语,意为守护庄家的人)们带着各种炊具,扶老携幼,来到离村不远处的巨石旁边,架起灶锅,烧土上奶茶。老人们则集中到的草坪上,用炒面的松枝柏木煨上桑烟,谓之白桑。迎候孩子们的到来。

油菜送金波,麦田翻绿涛,身着节日盛装的孩子们从远处翩翩而来时,老人们起身迎接,一起围着桑烟转三圈,然后将经卷卸下,纷纷向巨石和桑烟磕头。

老人们从山羊身上取下各种饰物,至于桑上,将羊牵至桑烟旁边羊,进行活羊祭祀。活羊祭祀首先要通过献神仪规,点燃柏木燭熏羊的全身。老人们将山羊围在中央,庄严肃穆,齐诵山神祈祷经,直到山羊打颤,大伙儿高呼“拉加

洛”,说明山神已领授。尔后,专人将羊活体剖腔,掏出心肝肺,从嘴唇、耳朵、四肢各剔一块肉,放到另外一个焚起的桑烟,谓之红桑。

煨了红桑,祭祀仪式接近尾声。人们在草坪上席地而坐,吃抓羊肉,老人们饮酒作乐,不行酒令,用歌声表达对幸福生活的赞美之情,对后备少年的真挚祝愿。孩子们随着热情洋溢的藏族音乐,跳起了欢快热闹的锅庄,或在巨石上滑溜溜玩耍,或到田间地头采集野花,追风逐蝶,直至夕阳西下。这个习俗在牦化其他藏区非常少见,因此在研究地方史方面有着独特的参考价值。

道帛地区很早以前也是苯教盛行的地方,据说有一个叫阿旺南杰的人得到四世噶玛巴活佛乳必多杰的授示“遥远的东方,有一块巨石像





帐篷,有一座高山似佛幢,彼地修建三世佛殿,造化后世功德”。当今四川甘孜藏族自治州境内的巴塘之地,实属夏尔巴(西夏藏族人,藏史称蕃拜药)人。为了弘扬佛法,相传阿旺南杰一行人马远整装远行,由于时逢战乱而兵器稀缺,这得用“九头犏牛易朴刀,胯下灰唇安多马”描述的就是这件事。

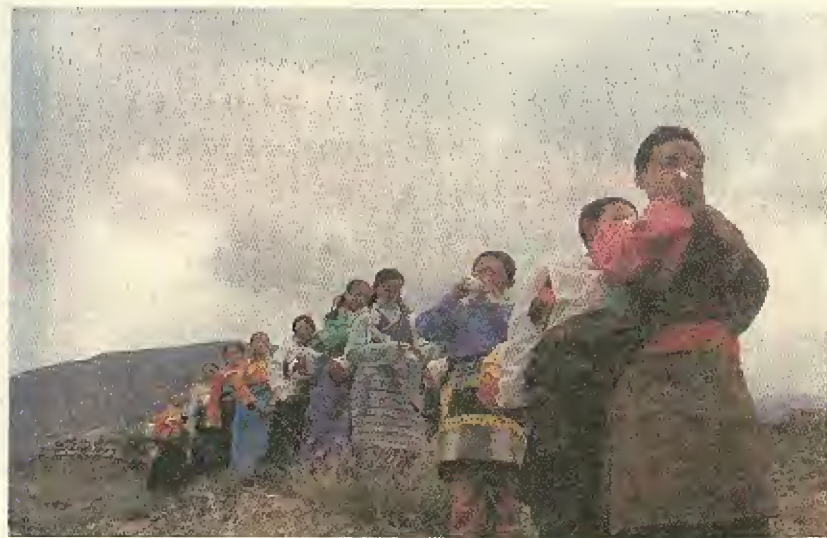
阿旺南杰铭记着活佛得授记,以一颗虔诚的心,长途跋涉,日夜兼程,路过阿尼玛卿山,经夏河县甘加草原,到达道帛沟南山一个被称为“拉角山”的垭口。当时,眼前展现一条东西横亘的沟壑,此沟阳山柏木葱茏,阴山松树郁郁,中央灌木密布,是一个不折不扣的荆棘路。正当他们为如何涉足眼前深沟而发愁时,远远望见中央的灌木丛林里隐隐约约有一帐人家,灰白色的帐房在绿色海洋中是那样醒目地出现在他们的

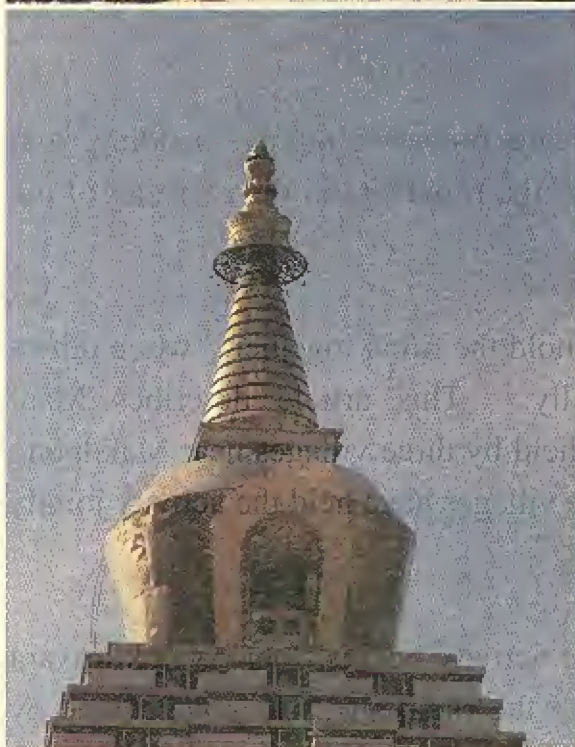
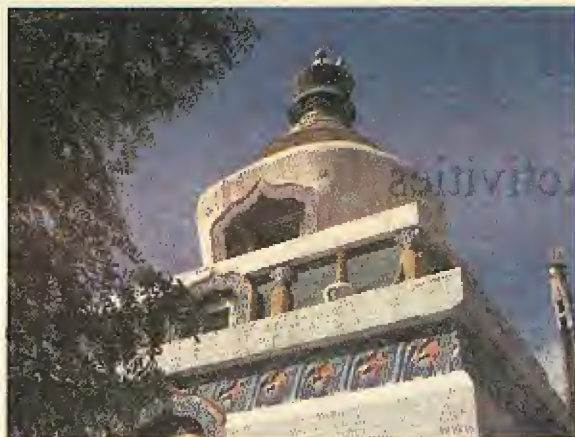
视野。大伙儿顿时欣喜若狂,心想讨要一些食物,借宿歇息,于是匆匆前往,在灌木丛中劈开出一条小路。可是到了眼前,却发现那是一块巨大的石头。

人们又累又饿,心中充满无限失望和沮丧,正当此时,阿旺南杰猛然想起了噶玛巴活佛的预示—如帐巨石在东方。大家继而向四周环顾,果然看见阳面的一座山色朱红,坡面有道道小沟垂直向下,宛如一顶皱波粼粼的巨大佛幢。

他们豁然开朗,明白脚下就是自己历经艰险苦苦寻觅的熟土。阿旺南杰随即决定就在此定居,建寺建筑,弘扬佛法,遂成为上不三村的一大部落,至今被称为霍完延舍。他们建筑的第一个佛殿塑造美丽而结构奇异,屋顶有数百块方形木头从四周向中央重叠拢合而成,每块木头上部刻有各种展翅神像,殿内没有一块柱子,因为被称为“无住佛殿”。

从此,那块巨石作为先辈们扎根此地的精神支柱,村民们把他当作一种圣物来敬崇,一代代祭祀不断,香火水传。







Religious Activities

Mani Bumdrub

Mani Bumdrub is a local religious ritual that takes place annually. Mani, a six syllable mantra, is chanted countless times during the ritual, which is held in the 4th, 5th, and 6th lunar months depending on the villages.

Village shrines, monasteries, and nearby villages are ritual locations. Mani chant participants do not return home during the activity period. Consequently, preparations must be thorough. The ritual committee collects cash, butter, and *tsamba* from each local household, and puts up tents and prepares places to

cook. The participants prepare clothing, bedding, and utensils, and go to the ritual site in the morning of the initial day.

Some villages hold the ritual together, while others hold it individually. This article describes Mani Bumdrub activity held by three villages near Makdpong Monastery. These villages have held the activity jointly for many years.

On the day the activity begins, an Avalokitesvara image is brought to the ritual site. It is welcomed by



villagers and the sincere prayers of monks. While having breakfast, the committee members put a sign in front of the tents where the Mani chanters stay that explains the rules of the activity to the chanters, who must not wander about, sleep, and chat. They must chant a great amount of Mani mantra every day.

There is a short break for the chanters. When they resume, the chanters wash their hands and purify themselves with incense.

In the afternoon, the chanters report the number of Mani they chanted during the day to the committee. The daily activity is the same throughout the ritual period. It is believed Mani Rilbu, or a Mani pill, is formed and the pill size corresponds to the number of chanted Mani.

Chanters strive to follow the rules related to their thoughts, speech, and body. Harmful actions are disallowed and they cannot eat onions, chives, or meat.

Faithful villagers achieve virtue by providing food,

household.

The *Snyung gnas bla ma*, or fasting festival Lama, and the monks display deity images and prepare offerings.

The fasting festival lasts three days: the first day is for making vows, the second is actual fasting, and the last day is the end of fasting.

Before the fasting festival begins, fasters are careful with their mind, speech, and body. They do not eat garlic, chives, or meat.

On the first day of the festival, less food is eaten, but little attention is paid to speech.

Around five o'clock in the morning, the activity committee blows a conch to assemble the fasters to the Mani shrine to chant scriptures and make vows before the deity images. After morning activities, participants have lunch consisting of virtuous foods such as butter, cheese, *tsampa*, sugar, fruit,

vegetables, and potatoes.

For dinner, only milk tea is allowed. Afterward, the fasters drink and eat nothing till a break the next day. *Cheb*, or dropping water on the hands is done before every break. Fasters cannot move away before *Cheb*.

On the second day of the activity, fasters cannot speak after waking. This is the actual *Snyung Gnäs*, during which speaking, eating, drinking, and working



are forbidden. Participants concentrate on offerings, circumambulating stupas or the Mani hall, and praying.

Snyung Gnas ends on the third day. Fasters pray and chant as directed by the lead lama and make offerings. Next, they receive *Cheb*, and are free to speak and eat. They eat a first meal at dawn called *thotuk*, or dawn meal, which is soup made from flour, cheese, and milk. *Snyung gnas* thus ends.

The Water Offering Festival during the 4th Lunar Month

The Water Offering Festival is not common in Xunhua Tibetan areas. This description is about the activity held in Makdpon Village.

The village observes fasting and water offering festivals in the 4th lunar month continually. The water offering festival begins on the 4th through the 11th day of the month. Preparations are made on the 7th day. Host families collect flour, cooking oil, and other necessities from each family, and cook for the next day's festival.

On the morning of the 4th day, villagers clean the village Mani Shrine, place mattress and tables, arrange deity images, clean offering bowls, and fetch clean water for offerings. The water must be clean water, and medicinal flowers are added.

Elders chant scriptures related to the offering festival and others line up a thousand offering bowls on the tables, and pour water in the bowls. The offered water is poured out after some time and offerings are again arranged. This is repeated 13 times a day. A



hundred thousand offering bowls are offered over the 8 day period.

In addition, participants cannot eat onions and meat.

Some say the last incarnation of Shar Keldan Gyatso founded the festival while others say it was either Lama SerkangPa or Lama ManiPa. When the village was challenged by an infectious disease long ago, certain capable village elders decided to ask Lama DsongKar what to do. This issue came to the Lama's dream and he prepared to welcome the villagers the next day. When the villagers asked the Lama, he suggested conducting a water offering festival annually in the 4th lunar month.

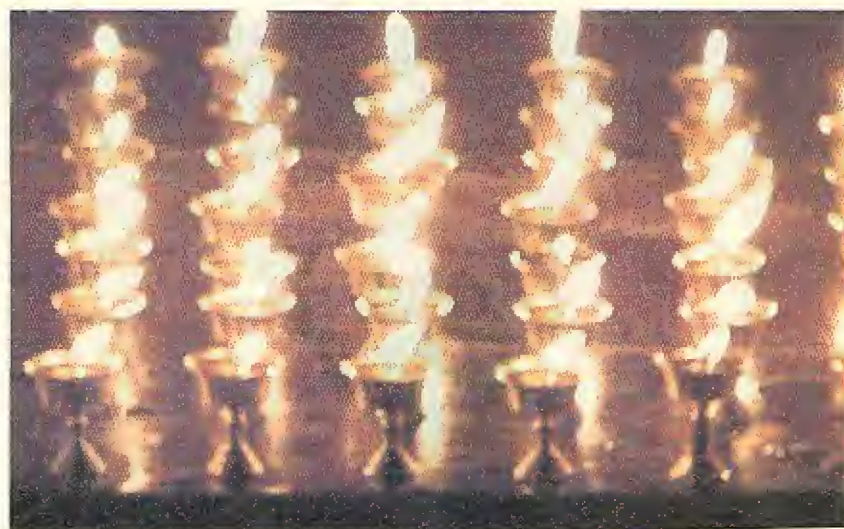
Ngamchod

The Ngamchod Offering Festival is conducted on the 25th day of the 10th lunar month, the day Tsongkha-pa passed away. The festival thus commemorates this great religious scholar. In rDo sBis, all monasteries chant prayers and hold other religious

activities such as burning incense and lighting butter lamps.

Tsongkha-pa passed away on the 25th day of the 10th lunar month in 1419. On the same day of the following year, his students commemorated him in Gardan Monastery. Later, this day became the anniversary of his death.

Villagers also commemorate this day by making offerings, refraining from killing animals, fasting, and



praying. They show sadness by abstaining from wearing ornaments and new clothes on this day.

In addition, certain devotees give money and food to the monasteries, put gold on deity images and circumambulate stupas on this day.

Younger people gather to enjoy food and entertainment in the evening. They select one house where they cook and enjoy themselves.

The origins of the ritual are unclear. It is now a

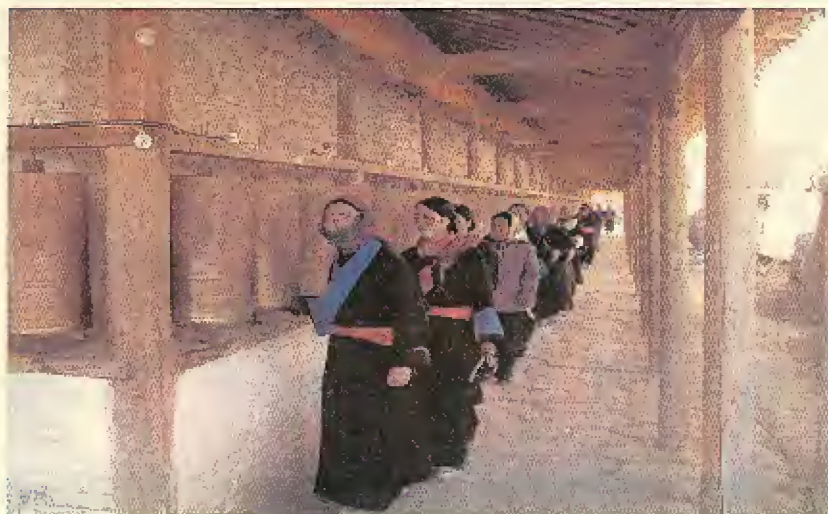
ritual to gain merit by making offerings and a time for young people to enjoy themselves in the evening.

Stone Tent Offerings

The 9th day of the 5th lunar month is Stone Tent Offering day in Horrönbo Village. A white stone is located between Horrönbo, Hordrolwa, and Bilung villages. It resembles a tent, thus, the area is called rDo sBis, or stone tent. Elders say Bon was once practiced in the area. On the Stone Tent Offering day, villagers gather in the village Mani shrine, and a goat is purified by burning incense, and later sacrificed. The village children circle the incense altar three times and then carry scriptures.

While carrying scriptures around the village area, two boys blow a conch, and others chant Mani. They offer incense to the mountain deities, and make flower rings for the goat.

Meanwhile, the village farming field managers and elders go to the white stone and prepare tea and food





while waiting for the scripture carriers and the goat.

When the scripture carriers reach the stone tent, they circle it three times by leading the goat, then put scriptures on the ground, and prostrate. Next, the elders purify the goat, put butter pieces on its horns, pour purified milk on its back, and chant. When the goat shakes, they believe the mountain deities have accepted it and shout 'Lhagya Lo', victory to the gods, and kill the goat. Later villagers enjoy food and children play.





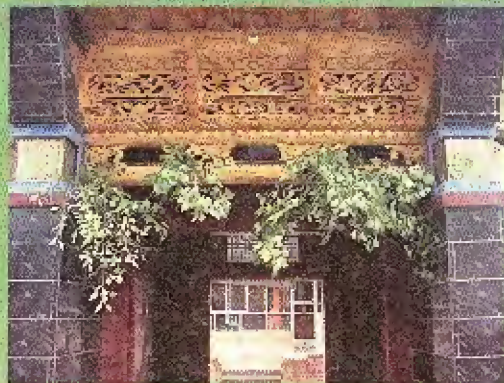
ཐུ་ཤུལ་མེད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་འབྲེལ་བའི་ལུང་ལུང་།

Xunhua Tibetan Folk Culture 循化藏族民俗文化

4

ཕྱི་ལོ་ལྷན་སྐྱོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་།
Fifth Lunar Month Picnic

五
月
夏
度
节





ལུ་བའི་དབྱར་གཏོང་།

མ་རེའི་ལྷགས་རྒྱུད་གི་ཟླ་བ་ལུ་བའི་ཆོས་ལུ་ཉིན་མདོ་སྤང་རྒྱུ་ལོ་ལྟོ་ལོ་
 གྱི་ཞིང་བ་ནམས་གྱིས་ལུ་བའི་དབྱར་གཏོང་གི་རུས་སྟོན་འདི་ལ་རོལ་བ་.....
 ཡིན། འདི་ལ་ཡུལ་སྐད་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་ལུ་བའི་དབྱར་གཏོང་རམ་
 ལུ་བའི་བ་གཞིས་ཞེས་འཛོད་ཚུལ་ཡང་ཡོད། སྤྱི་ལོ་འདི་དེ་ལྟར་བྱུང་ཚུལ་གྱི་
 ཐད་ལ་བཤད་ཚུལ་མི་མཐུན་པ་འགའ་རེ་ཡོད་དེ། ཡུལ་གྱི་འདི་འདྲི་རག་རྒྱུན་
 རུ་དབྱར་ཟླ་ལུ་བའི་ཆོས་ལུ་ཉིན་གསུམ་པ་ནི་སངས་རྒྱུ་སྤྱན་ལྷན་ཁྲུང་ཆོག་.....
 མཛད་པའི་རུས་ཡིན་པས། ཉིན་དེར་རི་ལྷང་ཐམས་ཅད་སྤྱན་གྱིས་བྱུང་.....
 ཅིང་ཆར་ཆུ་ཡོད་ཆད་སྤྱན་གྱིས་སེམ་པར་བཤད། ཡང་ལ་ལས་ཉིན་འདིར་
 སངས་རྒྱུ་སྤྱན་ལྷན་ལ་མི་བསྐྱུན་བདུད་གྱིས་གནོད་པར་ཚོམ་པ་ལ། གནོད་
 པ་དེ་ལས་ཐར་ཕྱིར་ཁོ་རང་ཕྱོག་ཕྱོག་ཕྱོད་སྐབས་སྤྱན་ཁྲུང་ལས་སྤྱན་ཡོད་.....
 ཆད་འདིག་རྟེན་མི་ཡུལ་རུ་གཏོར་ཞིང་། རྒྱུ་འབྱོར་ཡོངས་ལ་གནོད་པར་.....
 རྟོགས་ནས་ཁོས་མི་ནམས་ལ་ཉིན་འདིར་ཁྲིམ་གྱི་ཕྱི་ནང་གི་སྒྲོ་འགོར་སྤྱང་.....
 སྤྱང་མེ་རྟོག་སྒྲོ་ཆོགས་གསེབ་དགོས་པ་དང་། མི་ནམས་གྱིས་ཀྱང་མགོ་.....
 ལ་སྤྱང་ཞུ་གྱིན་ཞིང་སྤྱང་ལ་སྤྱང་ལོའི་སྐར་གསལ་བཅངས་ཏེ་ཉེ་འཁོར་གྱི་.....



སྤྱང་གསེབ་དང་ནགས་གསེབ་རུ་ཡིག་དགོས་པར་བཤད། དེ་ནས་མ་རུང་.....
 བདུད་གྱི་ཆོ་འཕྲུལ་གྱིས་འདིག་རྟེན་མི་ཡུལ་གནོད་པར་ཚོམ་པ་ན། འདིག་
 རྟེན་མི་ཡུལ་འདི་ནི་ནགས་སྤྱང་གྱི་ཁམས་ཆེན་པོ་ཞིག་རུ་འདུག་པས་བདུད་
 དེའི་གནོད་པའི་རྒྱུ་ལས་ཐར་པར་བཤད། གང་ལྟར་ཉིན་འདིའི་སྤྱན་ཁྲུང་
 སྤྱན་སངས་རྒྱུ་སྤྱན་ལྷན་ལྷན་གྱིས་ཕྱི་ནང་ཁྲུང་གིས་བྱུང་པར་བཤད་.....

ཅིང་། དེ་མི་གྲག་གང་གིས་སྤྱད་ན་དེར་བདེ་བ་ཁྱད་པར་ཅན་སྟོབ་སྟེ་མི་ལ་
 བ་ཆ་མི་འབྱུང་ཞིང་ཕྱགས་ལ་གོང་ཁམ་ཡོང་བ། མེ་རྟོག་ལ་སང་མེར་གྱིས་
 མི་གཞོན་པར་ཡོད་ཆད་ལེགས་ལམ་ཏུ་འགྲོ་བའི་ལྷ་ས་སྤྱད་པ་ཡིན། དེ་.....
 བས་ཉིན་འདིའི་ཞོགས་པ་སྤོར་སྐྱུ་རེངས་དང་པོ་བཀྲགས་མཆོམས་ནས་
 མི་རྒྱམས་མལ་ལས་ལངས་ཏེ་མེ་རྟོག་འབྱུ་བར་འགྲོ་ཞིང་། དུ་མོ་དང་.....
 མན་འ་མ་ཆོས་ཐོ་བ་འཁྱུར་ཏེ་ཆུ་ལེན་པར་སྤྱ་སྤྱ་བ་དང་སྤྱ་མཁྱེགས་པར་.....
 བལྟ་བ་ཡིན། དེའི་རྒྱ་མཆོན་ནི་སྐྱུ་རེངས་དང་པོ་མ་གར་གོང་སྤྱན་ཆུ་.....
 བབས་མེད་པ་དང་། བམ་ལངས་ཐག་ཆོད་ཏུས་སྤྱན་ཆུ་བཟུར་ཆར་བས།
 སྤྱ་ཞིག་བར་སྐབས་དེའི་སྤྱན་ལ་གོར་བའམ་གཞུག་ཏུ་ལུས་པ་ཡིན་ན། མི་.....
 དེས་འཁྱུར་ཡོང་བའི་ཆུ་ནི་སྤྱན་ཆུ་མ་ཡིན་པར་རྒྱན་ལྗན་གྱི་ཆུ་དང་གཉིས་
 སྤྱ་མེད་ཅེས་བཤད་སྟོལ་ཡོད་པ་རེད། གཞན་ཡང་ཉིན་འདིའི་སྤོར་སྤྱ་
 མི་རྒྱམས་གྱིས་སྤྱན་ཆུ་ཡིས་ཁ་ལག་བཀྲ་ཞིང་མགོ་དང་ལུས་སྤྱ་བྱག་པ་ཡིན།
 འདི་ལྟར་བྱེད་ཆེ་ལུས་གྱི་ནད་ཡམས་ཞི་ཞིང་བཞེགས་དང་བར་ཆད་སེལ་.....
 བར་བཤད། མ་རྒྱ་ཆོས་ཀྱང་ཆུ་ཐོ་བ་གང་རེ་བཟུས་ནས་སྤྱར་བར་བྱིས་ཏུ་
 ཡག་ཅིང་ཆུ་རྒྱུ་ནད་གི་ཆུ་ཉིང་རྒྱམས་དྲངས་གཅོད་བྱས་ཏེ་རྩོད་དག་ཏུ་
 སྤྱན་ཆུ་གང་རེ་སྤངས་རྗེས་ནོར་ལུག་དང་ན་དེལ་སྤོགས་ཆུ་ཁར་དེད་དེ་ཆུ་
 ལུད་པ་དང་སྤོལ་བར་ཆུ་ཁྱུང་ཅམ་རེ་གཏོར་བ་ཡིན། དེ་མ་ཟད་ད་དུང་.....
 བྱིས་ཆང་མ་མའི་སྤྱ་ཆེ་ཆུང་ཆང་མའི་མགོར་བཅག་ཡོང་བའི་སྤྱང་མ་དང་.....

ཐེག་མའི་མེ་རྟོག་ རེ་ལྷ་གསེབ་མའི་ལྷེ་མེ་རྟོག་གར་མར་གསེབ་པ་དང་།
ལྷེ་མེ་ཆོས་རལ་པར་མེ་རྟོག་དང་ལྷ་རགས་པར་སྒོར་པ་གསེབ་ཏེ་རུམ་.....
སྒོར་པ་ལྷ་པོའི་ལྷ་མའི་སྒོལ་པ་མར་མ་ཉམས་པར་སྒོལ་པ་ཞིན་ཡོད།

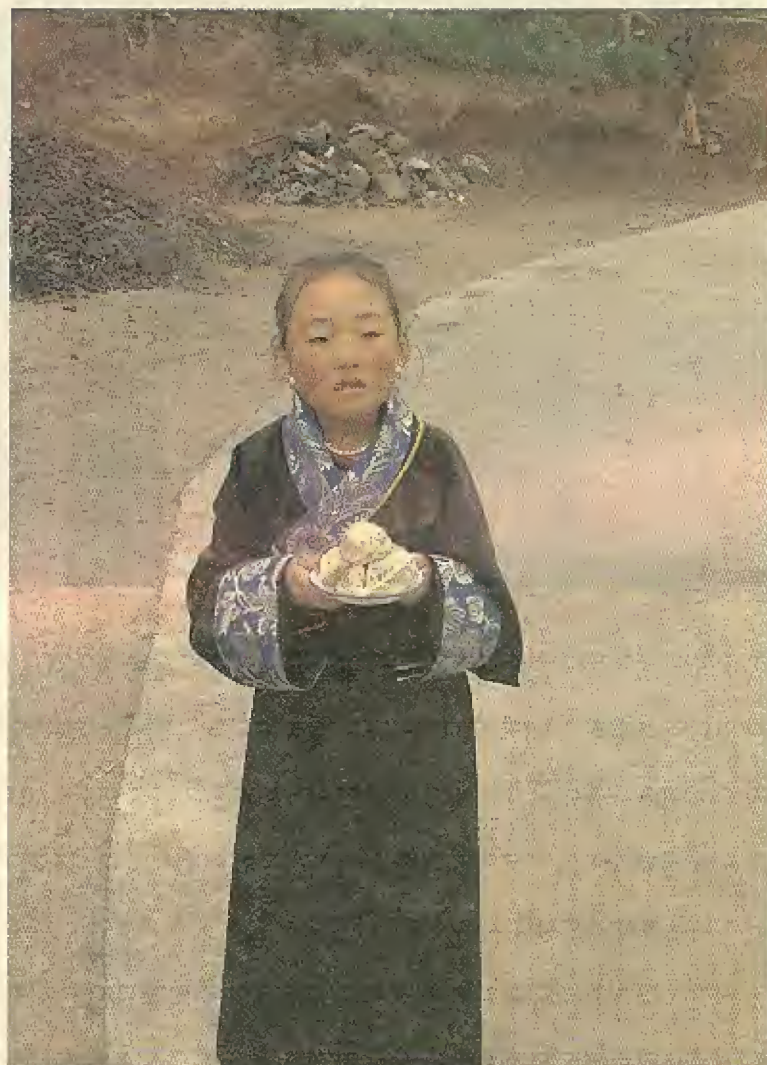
ལྷ་བའི་དབྱར་གཏོང་འདི་ལ་བཤད་ཚུལ་གཞན་ཞིག་ཡོད་པ་ནི།

ཉེན་འདི་ནི་ཚུན་རྒྱ་ནག་གི་གནའ་རབས་ཀྱི་ཚུན་རྒྱ་ནག་པ་རྒྱལ་ཡོན་(屈原)
)རྒྱལ་སྤྱེད་པ་འཛིན་པ་དེ་ལྟར་ཁྱེད་ཀྱི་ཉི་མ་ཉེ། རྒྱ་ནག་དུ་རྒྱུ་(端午节)
 རྒྱལ་སྤྱེད་པ་འཛིན་པ་དེ། དེ་ནི་མ་གཤའ་རྒྱལ་ཀྱི་མི་རིགས་པ་རྒྱུན་པར་
 འབྲེལ་འདྲིས་ཀྱི་དབང་གིས་ད་གཞི་ད་མདོ་མདོ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་(端午节)
 རྒྱལ་དུ་དར་ཞིང་རིམ་བཞིན་མི་རིགས་རང་གི་རིག་གནས་སུ་འཐིམ་པ་ཉི་མ་
 རིགས་རང་གི་རྒྱུ་ཚུན་ལྟར་པ་འཛིན་པ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་(端午节)
 འདོད། གོང་ནས་བཤད་པ་འཛིན་པ་རྒྱུ་དེ་དང་འདི་གཉིས་གང་ཞིག་
 བདེན་པ་དང་གང་ཞིག་མི་བདེན་པ་ཁ་ཚོ་གཅིད་དཀའ་ནའང་། རྒྱལ་དུ་
 རྒྱལ་སྤྱེད་པ་འཛིན་པ་དེ་ལྟར་རང་གི་ཚུན་དུ་དང་མཉམ་པ་འཛིན་པ་
 རྒྱལ་དུ་སྤྱེད་པ་འཛིན་པ་དེ་ལྟར་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་(端午节)



१३५२ पंचमः अक्षरः

ལྷ་པོའི་དབྱར་གཏོང་གི་རུས་ཆེན་འདི་ཉིན་གཅིག་ལ་མ་གཏོགས་མི་……
རྒྱ་མིང་། ཉིན་འདིའི་ལྷ་པོའི་ཆུ་མེན་པ་དང་མེ་ཏོག་ཀམས་སྒྲིལ་ནས་……



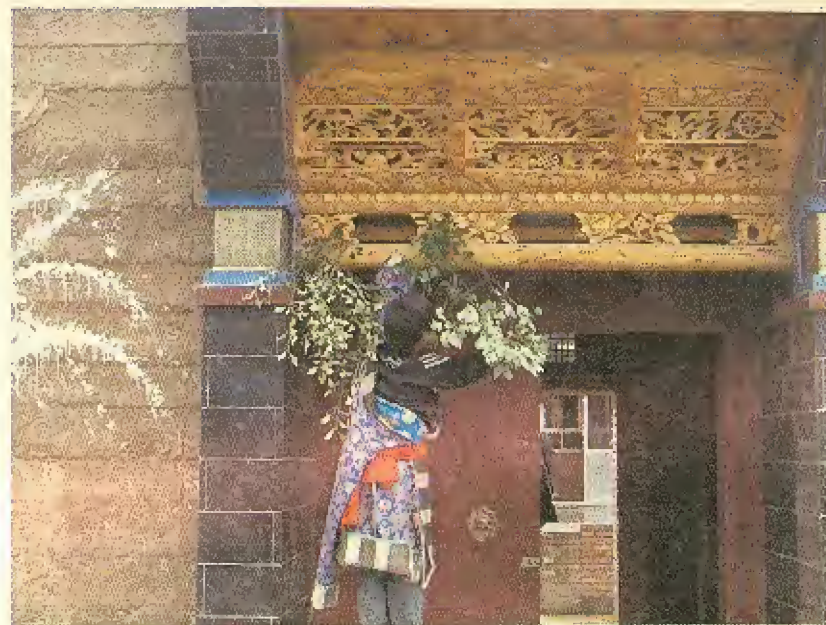
ཀུན་ལ་གསེབ་ཆེན་ཆེན་ད་གཞོན་ནང་ས་ར་འཁྱུང་བ་ཡིན། ཉིན་འདིའི་
 ནང་ས་ར་འོ་སྐབས་ཀྱི་བཟའ་བུ་དང་ཏུས་རྒྱན་དང་ཅུང་ཁྱད་པར་ཡོད་
 དེ། དུས་མི་ཆེན་མས་སྔ་ཉིན་ནས་གཞིག་བྱས་ཡོད་པའི་གེུ་གཙོ་
 བྱས་པའི་རྩོམ་དེ་རིགས་ཀྱི་ཆོད་མ་བཟའ་བ་ཡིན། གེུ་ཆོད་བཟའ་སྤྱོད་
 འདི་མདོ་སྐད་ཀྱི་དུས་ཀྱི་ཆེན་མས་གཅིག་འདྲར་རྒྱང་། རྒྱ་མི་རིགས་ལ་
 མཆོན་ན་འདིའི་ཉིན་འཁྱུང་ཆུང་(粽子)ཞེས་པ་དེ་ཟས་སུ་སྤྱོད་པ་
 སྤྱོད་འདི་རྒྱའི་ས་རྩུག་ས་ཀུན་ཏུ་བྱུང་བ་འདུག།

ཉེན་འདིའི་སྒྲ་དྲོ་ས་ཆ་མང་ཆེ་བ་ས་ཆོས་ལྟགས་ཀྱི་ཆོག་ལེ་.....
 གཉིས་སྒྲེལ་བ་ཡིན་ཏེ། ཡུལ་མི་ནམས་ཉེ་འཁོར་གྱི་དགོན་པ་འེན་ང་.....
 དང་མ་ཁྱིམ་ཁང་། མཆོད་ཉེན་ཁ་སྟགས་ལ་སོང་སྟེ་བསང་གཏོང་བ་དང་.....
 མཆོད་མེ་འདོག་པ། སྐྱོར་བ་བྱེད་པ་སྟགས་དགེ་ཅུང་ཅམ་ལེ་སྐྱབ་པ་.....
 ཡིན། ཡང་ས་ཆ་ལ་ལས་བཀའ་བསྟན་སྟགས་པོ་ཉི་འཁྱུར་ནས་ཆོས་.....
 སྐྱོར་རྒྱག་པ་སྟེ། འདིའི་དབྱར་མ་ལས་གཞན་པའི་ས་ཁོང་དང་རང་སྟེ་.....
 བཅས་ལ་སྐྱོར་བ་བྱེད་པ་ཡིན། འདི་ནི་ལོ་གཅིག་གི་སྟེ་བ་དེའི་བཅའ་བ་.....
 རིམ་གྱོའང་ཡིན་པས་དེ་ལྟགས་པོར་བསྐྱབས་ནས་མི་སྐྱགས་ལ་ནད་.....
 ཡམས་མེད་ཅིང་ལོ་རྟག་ལ་འཆོབ་མེད་པར་ལོ་ལྟགས་ཡག་པོ་འཁྱུང་.....
 བར་ལེ་སྟོན་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། གཞན་ཡང་ཉེན་འདི་ནི་སྟོང་ལེ་མཆོ་ཁར་.....
 མཆོ་སྐྱོར་ཏུ་འགྲོ་བ་དང་ལྷ་ལུང་གནས་མདུན་ལྷ་ལུང་དཔལ་གྱི་རྩོ་རྩེའི་

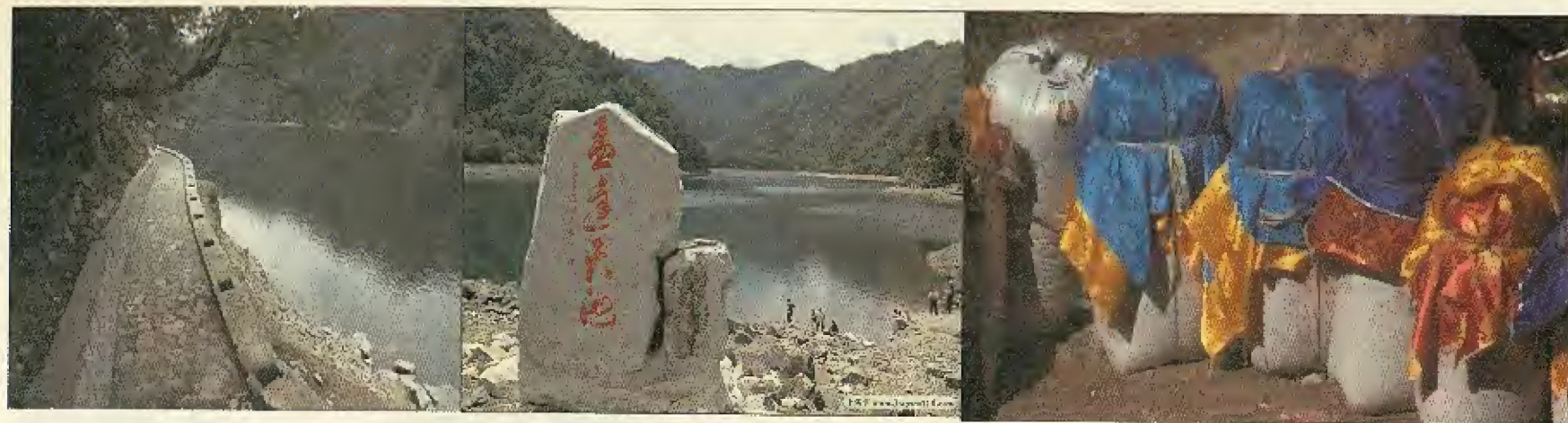
རྒྱུ་ལ་ཕྱག་དང་བཅས་བ་ཡོད་པའི་གནས། རུ་གནས་མཇུག་ཕྱིད་རུ་འགྲོ་.....
 བའི་ཉིན་ཡང་ཡིན་པས། དད་ལྷན་གྱི་ཡུལ་མི་ཁ་ཤས་ཉིན་དེའི་ཞོགས་པ་.....
 རྒྱ་མོ་ནས་ལམ་ལ་ཆས་ཏེ་གནས་དེ་ལ་ཐོན་ནིར་མཆོད་རུ་གཏེར་སྐྱེས་པ་.....
 དང་མཆོད་ཆུ་བྲངས་ཏེ་བྱས་ཕྱིད་པ། གནས་མཇུག་ལ་མཆོད་མཇུག་ཕྱིད་པ་.....
 སོགས་དགེ་ཅན་མཆོག་ལ་རྒྱུ་ལ་དང་། ཞོར་རུ་གནས་དེའི་ཕྱིད་རུ་འཕགས་.....
 ཞིང་ཡིད་རུ་འོང་བའི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་མཛེས་སྡུངས་དང་གཟི་ཡོད་.....
 འབར་བའི་སྒྲོང་རི་ལྷ་མཆོད་མཛེས་ཉམས་ལ་ལྷན་མོ་རྩལ་བ་ནི་དངོས་ནས་.....
 ཡིད་སེམས་འཕེར་བ་ཞིག་རེད།

མཛེས་གཞས་སྒྲོང་གི་འཁྱུར་ཁུགས།

ཉིན་འདི་ནི་སངས་རྒྱལ་སྐྱོན་སྐྱེས་སྐྱེས་ཆོག་མཛེས་པའི་ཉིན་རེད་ཟེར་.....
 བ་ལས་འདི་ནི་ཕོ་མོའི་.....
 མཛེས་གཞས་གཏོང་.....
 བའི་ལ་གཞས་རུས་ཆེན་.....
 རེད་ཟེར་ན་དངོས་ནས་.....
 བདེན་ཆོག་ཆོག་རུ་.....
 འདུག རྒྱ་སྐྱེས་ས་ཁུལ་.....
 ལ་མཆོད་ནས་བཤད་ན།



ཉིན་འདིའི་རྩིས་ཁའི་ཚུན་ནས་རྒྱ་སྐྱེས་སྐྱེས་ཆོག་མཛེས་ཀྱི་འདན་མའི་ནེུན་.....
 ཞེས་གཞུང་ཆུ་སྐྱོན་མོ་ཐུར་རུ་འབབ་ཅིང་སྐྱོན་གིང་མང་པོས་མཐའ་ནས་.....
 སྐྱོར་བའི་གཞུང་སྐྱོད་པོ་གོས་ལྗང་མང་ལ་བཏིང་འདུའི་ནེའི་གསེང་ཞིག་.....
 ཡོད་པ་དེར་འདུས་ནས་བས་སྐྱོན་ལྷ་ཆོག་ས་ལོངས་སུ་སྦྱོད་ཅིང་འདོད་པའི་.....
 མཛེས་གཞས་འཕེན་པའི་དགའ་བདེའི་དཔལ་གྱིས་སྦྱོས་འདུག རུས་.....
 དེར་རོགས་ཆ་ཡོད་མེད་ཆང་མ་སྐྱོར་དང་སྐྱོར་བྱས་ཏེ་ལྷ་ཆང་འཁྱུར་བ་.....
 དང་ལ་གཞས་འཕེན་པ་སྟེ། མང་ཆེ་བ་སྟེ་བ་སན་ཚུན་བར་ཆེ་བ་དཔེར་ན་.....



རྩེ་བ་འདི་བའི་སྐྱེས་པ་ན་མས་རྩེ་བ་གཞན་གྱི་སྐྱེས་མཚོར་ཅེ་བ་ལྟ་བུ་རེད།
 ཁོ་ཚོས་འདྲོད་མཐུན་ཡིད་གྱི་རུང་བ་སྟན་འཛེབས་ངག་གི་གཞས་ཚིག་ལ་.....
 རུང་ས་ཏེ་མན་ཚུན་བར་འཛེམ་འཛིན་དང་གཡོ་ཚེལ་མེད་པར་སྦྱིང་གཏམ་.....
 ལྷག་ལྷག་ཏུ་བརྗོད་ཅིང་། མཚམས་མཚམས་སུ་དགོད་ཤོད་ཤོ་བའི་གཞས་ཚིག་.....
 རེ་བུང་ཆེ་ཆེད་རའི་ཁྲོད་གྱི་ཉན་མཁན་དག་གྱང་རང་དབང་མེད་པར་.....
 དགོད་སྒྲ་དང་བཅས་ཏེ་གི་ལི་རེ་རྒྱག་ཞོར་ལུ་ཆང་གི་མཚོད་ཁ་འཕེན་.....
 བཞིན་མན་ཚུན་ལ་འདྲིན་པ་ཡིན། ཅེ་ལ་མན་ཚུན་བར་ལ་ལ་ཞིག་སྒྲང་བ་.....
 ཤེན་ཏུ་མཐུན་ཏེ་ཆོ་གཅིག་གི་སྒྲ་ཡར་གྱུར་བ་དང་། ལ་ལ་ཞིག་ཆོ་གཅིག་གི་
 སྒྲ་ཡར་མ་གྱུར་རུང་ལུན་རིང་གི་སྦྱིང་གཏམ་སྦྱིང་གྲགས་སུ་གྱུར་ཡོད། དེའི་
 ཕྱིར་ཉན་འདི་ནི་མི་དང་མིའི་བར་མཛུམ་མཐུན་གྱི་འབྲེལ་བ་འཛུགས་པའི་

གོ་སྐབས་བཟང་པོ་ཞིག་དང་། ཡང་ན་བཅེ་རུང་རང་དབང་ཡིན་པའི་བོད་
 མིའི་བསམ་པའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་གྱང་མཚོན་ཡོད་དེ། དེའི་ཆོ་གསར་སྐྱེས་པ་.....
 མི་ན་མས་གྱིས་ཐེ་ཚོམ་དང་བཀག་གྱུ་ཅི་ཡང་མེད་པར་རང་སྒྲང་གང་སྦྱིད་.....
 གྱིས་རང་གིས་སྒྲོར་འབབ་པའི་རོགས་དང་མཉམ་ཏུ་ཞི་མཐུན་གྱི་སྦྱིང་.....
 གཏམ་ཤོན་མོ་ལྷག་པོར་བརྗོད་གྱིན་ཡོད།



ཀ དཀར་ཤའམ་དཀར་ཤ་བཅའ་ཐབས།

དཀར་ཤ་ལ་དོ་སྤྲོས་ཀྱི་ཡུལ་རྒྱུ་ཏུ་སྤྲོད་རྒྱུ་མི་གསལ་བས་ཀ་ཤ་.....
 ཞེས་འཕོད་པ་དང་། དེ་ནི་དོན་དངོས་ལྟ་དཀར་ཡོལ་ནང་ཏུ་འཛོད་པའི་
 ཤའི་ཁྱབ་སྒྲེ་ལ་ལས་དཀར་ཚོས་ཞེས་འཕོད་ཅིང་ཡུལ་གྱི་འདིའི་ཟས་.....
 རིགས་ལྟན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་རེད། དཀར་ཤ་ཅི་ལྟར་བཅའ་དགོས་ཤིན།
 མོག་མར་རྒྱལ་ས་ལྷག་སོགས་ཀྱི་ཤ་གང་ཏུང་གི་ཤ་རྣམས་ཞིབ་བྱར་གཙའ་བས་.....
 ཏེ་དཀར་ཡོལ་གཙང་མ་ཞིག་ཏུ་བཞག་དེའི་སྒྲིང་ཙོང་དང་ཚྭ་ཁྱུ། གཡེར་མ་
 ཏུང་ཙོམ་བཏབ། དེའི་ནང་ཚུ་འབྱུགས་དགང་ལ་ཁད་ལྷགས་ཏེ་དཀྱུགས་
 བས་ཐམས་ཅད་འདྲེས་ཚར་བ་ན། དཀར་ཡོལ་ཁར་བྱར་མ་གཉིས་མ་གོ་
 གཞུག་པར་སྒྲིང་འདྲ་མཚུངས་བྱས་ཏེ་འཕྲེད་ཏུ་འཛོག་དགོས་པ་དང་། དེའི་
 སྒྲིང་ཁ་གཙང་ཅེས་པ་ཚུ་རྒྱུང་གིས་བཟླས་པའི་སྤྱེལ་ལོ་མོ་དཀར་ཡོལ་གྱི་ཁ་.....
 ཡོངས་སྤྱེལ་ལོ་མོ་སྤྱེལ་ལོ་མོ་གིས་བཀག་ནས་ཁོ་ཚོག་ཏུ་བཙོས་ཏེ་ཏུས་ཚོད་
 དེས་ཅན་འགོར་རྒྱུ། དཀར་ཡོལ་ཕྱིར་སྤངས་ཏེ་མཐོན་པོའི་མུན་ཏུ་འཛོག་
 པ་དང་། མཐོན་པོའི་ལག་པ་གཙང་མ་བཀྱས་རྒྱུ་ཁ་གཙང་འོག་གི་ཏུར་



མའི་སྤྱེལ་ལོ་གཉིས་ནས་ག་ལེར་ཡར་བཀྱགས་པ་ན། དཀར་ཡོལ་ནང་གི་ཤ་.....
 རྒྱལ་ས་ཚོས་ནས་ཁྱབ་པའི་ཁར་ཞག་མང་པོས་བལྟམས་ནས་ཡོད་པ་དང་།
 ཚོལ་དང་ཙོང་རྒྱལ་ས་ཁྱུང་ཁར་གཡེར་ས་ནས་སྤངས་པ་བྱུལ་ལེ་དྲི་མ་ཞིམ་པོ་
 ཞིག་སྤར་རང་བྱུགས་ཀྱིས་འཕྲུལ་མོང་བ་རེད། དེ་ནས་ཁ་གཙང་སྤྱེལ་ལོ་.....
 དེ་ལག་པས་ཏུས་ཏུ་རྒྱུང་ཏུ་ཁའི་ནང་ཏུ་ཟ་བདེ་བ་མང་པོ་བྱས་ཏེ་ཕྱིར་ཤ་.....
 ཁྱའི་ནང་ཏུ་སྤངས་ནས་འཕྱར་བ་དང་། ལ་ལས་དཀར་ཤའི་ཁ་མི་གཙང་.....
 པར་ཁྱབ་པའི་ནང་ཏུ་གོ་རེ་སྤངས་བཙོས་སོགས་བཟུག་ནས་འཕྱར་བ་ཡང་.....
 ཡོད་མོད། སྤུང་དེ་ལས་ཚོགས་རྒྱུང་སྤྱི་ལ་སྤྱོ་བ་ལོགས་ལྟན་པ་ཞིག་རེད།

ལ། དཀར་ཤ་དང་འབྲེལ་པའི་ཡུལ་སྒྲིལ་གོམས་གཤིས།

སྒྲིན་ཆད་མང་ཆོག་སྒྱི་འཆོ་པའི་ཆ་ཁྱིན་རྒྱུ་ཞན་པའི་དབང་གིས་
རུས་རྒྱན་ཟས་གོས་རན་དོན་ཅུ་ལས་དཀར་ཤ་བ་རྒྱ་ནི་སྒོ་ལའང་ཤར་མི་
ཐུབ་པས། དེ་ནི་ཕྱི་མ་ཆང་རུ་འབྲུལ་བ་གལ་ཆེན་སྒྲིབ་ས་རུས་སམ་ཡང་ན་
བག་མའི་ལུས་ལྷུང་གསོ་རྒྱུ་དང་། བག་མ་བསྟ་བའི་སྐབས་ཀྱི་མཁྱོན་ཟས་
ཉག་གཅིག་ཤུ་ལས་མ་འདས་སོ། ། དེའི་ཕྱིར་ཡུལ་གྱི་འདྲི་ན་རྒྱུ་ལྟོ་
ཆོ་གནས་ལ་སོང་ན་དཀར་ཤ་འབྱུང་བ་ཡིན་པས་དཀར་ཤ་ཐོངས་གཅིག་
འབྱུང་བའམ་ཐོངས་གཉིས་འབྱུང་བ་ཞེས་པ་ནི་གཉེན་སྒྲིག་གི་ཐོངས་
གྲངས་ཆེས་ལེན་པའི་དཔེ་ལྟ་ལྟར་ཡང་གྱུར་ཏེ། སྒྲིལ་གི་སྒྲིལ་གི་ཐོམ་
དཀར་ཤ་འཕེལ་ཐོངས་རུ་ལ་འབྱུངས་པ་རེད་ཅེས་བརྗོད་བ་དང་། ཆོག་དེའི་
སྒྲིག་ས་བཏུན་རུ་གཉེན་སྒྲིག་གི་ཆོ་ག་ཅུ་ཀྱིས་མི་ཆད་པར་ཐོངས་མང་པོར་
བག་མ་བྱས་རྒྱུ་ལའི་ནང་དོན་དོན་དེ་མཆོན་གྱིན་ཡོད་པ་རེད། བན་
ཚུན་ལ་ལབ་སྒྲིང་བྱེད་སྐབས་ཀྱང་། སྒྲིལ་དེ་འགྲིག་དང་མ་འགྲིག་བཟང་
དང་མི་བཟང་གི་སྐད་ཆ་མང་པོ་མི་བཤད་པར། ཐད་ཀར་རྒྱ་ཆལ་གྱིས་ལྷུག་
པའི་ལྷུང་ཟའི་ཆོག་གིས། འ། དེ་ཆང་གི་སྒྲིལ་དེས་དཀར་ཤ་མ་འབྱུང་གི་
བསམ་པ་ཡོད་ནི་མ་རེད་ཅེས་པ་ནི་དོ་མཆོང་འབྲུ་པའི་ཆོག་ཡིན། ཡང་སྒྲིལ་
སྒྲིག་གནས་ལ་ཐོག་མར་སོང་ནས་ཕྱིར་སྒྲིལ་བར་བསྐབས་རུས། རྒྱ་ཆོས་

དེ་ཆང་གིས་དཀར་ཤ་མི་ལྷུང་གི་ཞེས་སམ། ཡང་ན་དེ་ཆང་གི་དཀར་ཤ་མི་
ཞེས་གི་ཞེས་ཀྱི་རེ་ཆེད་མོ་ཆེས་པ་རེད། རྗོད་ཆོག་དེ་དག་ལས་རྒྱགས་
གཅིག་ནས་ཁྱིམ་ཆང་དེས་བག་མ་གསར་བར་ བཏོན་གལ་ཆེན་བྱས་སམ་
མ་བྱས་དང་། རྒྱགས་གཞན་ཞིག་ནས་ན་རྒྱུ་ལྟོ་ཆོའི་སྐབས་པའི་སྐབས་
དོན་ཏེ། བག་མ་ཐོག་དང་པོར་འགོ་རུས་མག་པ་དང་རྩན་རུ་ཉལ་མ་ཉལ་
དང་། མག་གསར་དེ་ཉལ་རོགས་གའ་ལྟ་ཡིན་པ། ཉལ་གེས་སམ་མི་གེས།
ཉལ་ན་འགྲིག་གམ་མི་འགྲིག་ཟེར་བ་ལྟ་བུ་བྱུར་རུ་བཏུན་ཅིང་། དེའི་ཐོག་
ནས་རུས་ཕྱིས་བཟང་ཆང་འགྲིག་མིན་གྱི་ཐད་རུ་བསམ་སྒོ་གཏོང་རྒྱ་སྐགས་
ལ་ཡང་རྒྱ་མ་ཡོང་གོང་གི་རགས་ལྟར་མཉམ་འདྲིལ་བྱ་རྒྱུ་ལ་གཏོང་
གིན་ཡོད། དེ་ནི་གཉེན་སྒྲིག་གི་ཆོ་ག་ཐོག་མར་སྒྲིལ་རུས་ཞིབ་རུ་བསམ་
གཞིག་བྱ་དགོས་པའི་སྒྲིལ་རྒྱན་གྱི་བྱ་བ་གལ་ཆེ་ཞིག་རེད་སྟུག། ཅིའི་ཕྱིར་



ཞིན། དེར་རྒྱལ་པ་བཟའ་མཁའ་འཁོར་ཏུ་འགྲོ་བ་ཤིན་ཏུ་མང་བ་དང་། དེའི་
ནང་མང་ཆེ་བ་ནི་ཚང་མའི་ཁ་ཐོག་མིག་ཐོག་གི་བྱ་བ་ག་གེ་མོ་ཞིག་གི་སྟེང་.....
ནས་རྒྱལ་འགལ་བྱུང་སྟེ་ཕན་ཚུན་གྱིས་བ་མ་ཡིན་པར། ཁྱོད་ལྷན་བར་གྱི་.....
མདོན་སྤུམ་མ་ཡིན་པའི་བཟའ་ཚང་གི་འཆོ་བའི་ཐོག་ནས་ད་གཞི་དེ་འགལ་
བ་བྱུང་བ་དང་། དེ་ནས་རང་རང་སྒྲུབ་ཁ་ཐོག་སྤུམ་མ་ལས་གཞན་པའི་བདེན་



ལྷན་པ་མང་པོ་ཞིག་རྟེན་ཐུབ་པ་མ་རེད། ཡིན་ནའང་བྱ་བ་དེ་རིགས་རང་.....
ཆོས་རྟག་ཏུ་འཛོམས་བྱ་ཞིག་ཏུ་བཅེས་ཏེ་མི་མང་པོའི་སྤྱན་ནས་སྟེང་རྒྱ་མེད་.....
ཅིང་སྟེང་ཡང་མི་ཉན། དེའི་སྟེང་འདི་ལྟར་བསམ་ན་འོས་པར་སྟུང་སྟེ་བོད་
པའི་བྱ་མོ་ཆོས་བག་མ་གསར་བར་དེ་ལྟར་ཀྱུ་རེ་ཅེད་མོ་ཅེ་བ་ཡང་སྟེད་པའི་
བྱུང་མེད་གྱི་བསྐྱལ་བ་བཟའ་པོ་ཞིག་རེད་སྟུང་།

སྟུགས་གཞན་ཞིག་ནས་དེར་རྒྱལ་པ་མི་མང་གི་འཆོ་བ་རེ་ལེགས་སུ་.....
སོང་བས་དཀར་ག་བཟའ་རྒྱ་ཏུང་རྒྱན་ལྟ་ཡིན་པ་དང་། དཀར་གའི་.....
རིགས་དང་དཀར་ག་བཟའ་བའི་ལག་ཤེས་ཀྱང་སྤར་བས་ཡར་རྒྱས་སུ་སོང་
ཡོད་ནའང་། འཛིག་རྟེན་མི་ཡི་གཉེན་སྒྲིག་དང་བསྐྱལ་བ་བོད་གྱི་མཁོན་ཆེན་
ལ་དགའ་བྱས་ཡི་རང་དང་ཤིན་ཏུ་གཅིགས་ཆེན་འདིན་པའི་གནའ་པོའི་.....
ཡུལ་སྒྲོལ་བཟང་པོ་དེ་དུང་མ་ལུས་རྒྱན་འདིན་བྱས་ཡོད་པ་དང་གཅིག་
གཉིས་ནས་རྩོམ་ཡུལ་གྱི་དཀར་ག་དང་གོ་རེ་ཞེས་ཨ་མདོའི་ས་སྟུགས་.....
འདི་ན་དངོས་སུ་སྟུང་མ་སྟོང་བ་མང་ཡང་། གོ་མ་སྟོང་བ་ཤིན་ཏུ་ནས་ཏུང་
པའི་གནས་རྒྱལ་པ་འདིར། ར་ཆོས་དེ་དག་ཐབས་བརྒྱ་རྒྱས་སྟེང་གིས་ལས་
སྟོན་ཅི་དགར་བཞུགས་ཤིང་ཆོང་རའི་ཁོད་ཏུ་གང་ལེགས་སུ་འདྲིན་ཐུབ་ན་ཅི་
མ་ཏུང་སྟུང་པའི་བསམ་བ་ཆེན་པོ་བཅངས་ཡོད་དོ།

ནོ་པོས་རུམ་བུ་རེ་རེ་བཞིན་ལག་རུ་འཛིན་བདེ་བར་གསུབས་ཤིང་མེར་མའི་
ནང་རུ་སྒྲངས་ནས་མཉམ་གྱིས་ཡོངས་སུ་སྒྲིང་བ་ཞིག་རེད།

༣ གཡག་རུ།

༡ གཡག་རུ་བཅའ་ཐབས།

གཡག་རུ་ཞེས་པ་ནི་དོན་ངོ་མ་གཡག་གི་རུ་ཚོ་མ་ཡིན་པར། བྱེས་
བཅས་པའི་གོ་རེ་སྒྲངས་བཅོས་དབྱིབས་སྒོ་ཚོག་གཡག་གི་རུ་ཚོ་དང་འདྲ་
བས་ན་མིང་ཡང་དེ་ལྟར་ཐོགས་པར་སེམས། གཡག་རུ་ནི་རྒྱ་རྒྱུ་འོ་དང་མོ་བ་
རྒྱུ་འོ་རིགས་གང་གིས་བྱས་ཀྱང་ཆོག་དེ་ཡང་ཐོག་མར་ཨན་བཟུང་ཉིང་རུ་
བྱེས་པ་མོ་ཉི་མ་འདྲ་བ་ཞིག་བརྒྱུ། དེའི་ཉིང་ཐོན་ལ་སྒྱུ་བྱེ་འདྲང་ཆོད་
ཅིག་གསུལ། དེ་དབྱིབས་གོང་གོང་བྱས་ཏེ་ནང་རུ་གཡིས་ལྷག་པ་དང་
ཚོང་རྒྱང་ཚོམ་གསུབས་ནས་དེའི་ཉིང་བཞག་རྗེས་སོར་མོས་དཀྱུགས་ཤིང་
ཐུར་ཏེ་འདྲེས་པ་ན་ཐོན་ཡོངས་ངོས་སྒྲོམས་སུ་བཀྲམ། དེ་ནས་བྱེ་ལེབ་
གོར་མོའི་གཞོགས་གཅིག་ནས་མགོ་བཅའས་ཤིང་ལག་པས་སྤར་བཅངས་
ཀྱི་ཆུལ་རུ་ཤོག་རིལ་བྱས་ནས་བཞེལ་ཏེ་མཐར་རིལ་རིལ་ནར་རིང་སྒྲི་གཉིས་
རྒྱང་སྒྲ་བ་ཞིག་རུ་འཁྱོངས་པ་ན། ཆོས་རྗེས་ཁོ་ཆོག་ཉིང་གི་གཡག་རུ་དེ་གི་

ལ ད་ལྟ་གཡག་རུ་སྒྲིང་པའི་གོམས་སྒྲིལ་ཉམས་དམས་སུ་འགོ་བ་ཉི།
གཡག་རུ་འང་དཀར་དང་མཚུངས་པར་རུས་རྒྱན་སྒྲིང་པའི་གོ་སྐབས་ཤིན་
རུ་ཉུང་། རུས་ཆེན་ནམ་ཡང་ན་མི་ཆང་མ་མཉམ་གཅིག་རུ་འཛོམས་
པའི་རུས་མཐ། ལྷག་པར་རུ་དཀྱན་རུས་ཞིང་གོང་རུ་ལས་ཀ་ཉུང་ཞིང་།
ལྷན་འཛོམས་ཀྱི་གོ་སྐབས་རྒྱང་མང་པའི་སྐབས་སུ་འཕ། ཡང་ན་དགའ་ལྷན་
ལ་མཚོད་དང་མོ་སར་སོགས་སུ་བཟའ་མི་ཆང་མ་མཉམ་རུ་འཛོམས་ནས་
གཡག་རུ་བ་བ་དང་། མཚན་མོ་ན་རྒྱ་ཆོ་ལྷན་རུ་འཆོགས་ནས་གཡག་རུ་དང་
མར་སྒྲིག་བཅས་ནས་ཁ་གསོ་བ་རེད། ཡིན་ནའང་ད་ལྟ་གཡག་རུ་བ་མཐན་
རེ་ཉུང་དང་མི་མང་པོ་ལྷན་རུ་འཛོམས་ནས་ཁ་གསོ་བའི་གོམས་སྒྲིལ་རིམ་
བཞིན་ཉམས་འགོ་བའི་གནས་སུ་བྱག་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་། གཅིག་ནས་
ད་ལྟ་མོ་ཆུང་ནམས་ཀྱི་ནང་རུ་རུས་རྒྱན་ག་མར་འོ་ཆུ་སོགས་པ་སེས་ཡང་
མེས་ཀྱི་རིང་ནས་བརྒྱད་པའི་བས་རིགས་དག་སྒྲིང་མཐན་མི་ཤངས་ཆེར་
མེད་པ་དང་། འདི་ནི་རྒྱ་ཆོགས་འཆོ་བར་འཐུར་ཐོག་བྱུང་པའི་མངོན་
ཉལས་ཤིག་རེད་ཅེས་བཤད་ཆོག་གཉིས་ནས་དེང་གི་རུས་འདི་ནི་ཡོད་
ཆོད་བྱེ་ཐོགས་སུ་སྒྲིང་འབྱེད་པའི་རུས་རབས་ཤིག་ཡིན་པས། ཞོར་ལས་པ་

དང་ལྷན་པར་རུ་སྒྲོབ་མ་སོགས་མི་མང་སོ་ས་གཞན་རུ་འགྲོ་བའི་གོ་སྐབས་་་་
 གིན་རུ་མང་ཞིང་ཁོ་ཚོས་མི་རིགས་གཞན་དང་ས་ཆ་གཞན་པའི་རིག་གནས་
 གོམས་སྒྲུལ་ལམ་དེར་རབས་བསྐྱོད་ཀྱི་ཤེས་བྱ་མང་སོ་ནང་རུ་འབྱེད་ཡོང་
 གིན་ཡོད་པ་རེད། དེ་དང་ལྷན་རུ་ཁོ་ཚོ་ཕྱན་རིང་ཐོར་རང་གི་སྐྱེས་ས་སྐྱེས་
 ཡུལ་དང་མི་རིགས་རིག་གནས་ཀྱི་ཁོར་ཕྱག་དང་ཆུང་རུ་བྱེས་པའི་དབང་་་་
 གིས་ཡུལ་བྱིས་བསྐལ་བས་རང་ཉིད་གི་སྦྱོད་ལམ་མང་སོ་འང་རིམ་བཞིན་་་་

ཤེས་མེད་ཚོར་མེད་རུ་ཟད་འགྲོ་བ་ཚོས་ཉིད་རེད། མདོར་ན་བརྒྱ་པར་་་་་་
 མགྲོ་དང་སྒྲོང་ཚུར་འོངས་ཀྱི་གོ་རིམ་སྒོད་བྱིའི་རིག་གནས་གོམས་སྒྲུལ་མང་
 བོ་ནང་རུ་འབྱེད་ཡོང་བ་དང་། དེ་དང་བསྐྱན་ནས་རང་གི་སྤར་སྒྲུལ་་་་་་
 རྣམས་ཀྱང་འབྱུར་བཞིན་ཡོད་ལ། ཐ་ན་བསྐྱོར་ཀྱི་རིག་གནས་གོམས་་་་་
 སྒྲུལ་མཐའ་དག་ཀྱང་འབྱུར་བ་འབྱུར་གིན་ཡོད་པས། གཡག་རྩ་ཡང་དེ་་་་
 ལས་མ་འདས་སོ།



༡༡ གཙོ་ལོ་མིང་གི་ཐོག་ལུགས།

གཙོ་ཞེས་བརྗོད་མ་ཐག་ལུང་དེའི་ལུང་སྐད་ལ་ཆ་རྒྱས་མེད་པ་.....
 ཞིག་ཡིན་ཆོ། གཟེར་བཀོ་སྒྲ་ཡང་། ཙེ་ཟེར་ན་རྒྱུ་གོ་དཀའ་བ་ཡོད།
 སྤྱིར་སྟོད་མངའ་རིས་དང་ཡང་ན་མདོ་སྟོད་ཀྱི་ཆར་གཏོགས་པའི་ལུང་གྲུ་
 འདི་དག་རྒྱ་བོད་སྐད་བརྒྱུད་པའི་ཐོག་ལུགས་ཀྱི་དུང་ལ་.....
 བཀོ་ལ་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། རྩོམ་སྤྱད་དེ་ལྟར་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན།
 ལུང་ཟེ་(ལུང་ཟེད)དང་ལྷན་ཆད་(ལྷན་ཆད) འོ་ཆོ་(འོ་ཆོ) གསར་རུ
 (གསར་རུ) ལུང་མ་(ལུང་མ)ལྟ་བུ་གཞན་གྱིས་གོ་མི་བདེ་བའི་མིང་ཆོག་
 ཞིན་རྒྱུ་མང་ཞིང་། དེའི་ཐོག་ད་ལྟ་རྒྱ་དང་བཟུང་ལ་ཉོས་རིགས་སོགས་མི་.....
 རིགས་མང་པོ་འདྲེས་སྟོད་ཀྱི་སྐོམ་ཆོས་སུ་གནས་པས་མི་རིགས་གཞན་.....
 པའི་སྐད་དང་ལུང་ལུང་རང་གི་ཁོར་ལུགས་གིས་བསྒྱུན་པའི་ཐོག་ལུགས་། ད་རྒྱུ་
 དེར་སྐབས་ཀྱི་མིང་བརྒྱུད་གསར་བ་སོགས་སུ་ལུང་ལུང་བ་སོ་སོར་མི་གཅིག་.....
 མང་པོ་སྐབས་ནས་ཡོང་གིན་ཡོད་པ་བཞིན། གཙོ་ཞེས་པའང་ཆོགས་འཆོ་



བའི་འཕེལ་འརྒྱར་རམ་མི་རིགས་པན་རྒྱུན་གྱི་རིག་གནས་འབྲེལ་འདྲིས་.....
 ལས་རྒྱུང་ཞིང་གསར་གཏོད་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་བསམ་རིགས་ལྟན་མོང་མ་...
 ཡིན་པ་ཞིག་རེད། རྟོན་རྒྱ་གཙོ་ཞེས་པའི་གཞི་སྐམ་ལུགས་ཐག་གསུམ་གྱི་ག་
 རྒྱག་ཞིབ་བྱུར་གཅོད་པས་པའི་གལ་ཟེར་ཞིང་། ཙེ་ཟེར་དུ་ཆོང་མས་སྒྲུ་ལུང་
 ཉམས་པར་བརྗོད་བཞིན་པའི་རྒྱ་སྐད་རྒྱ་ལ་ཙེ་(ཙེ་)ཞེས་པ་དེའི་ཡིག་འབྲུ་
 མགོ་མ་དོར་ཅིང་གཞུག་མ་སྒྲུང་ས་ཏེ་གའི་མིང་མཐར་སྤྱར་ནས་སྐབས་བཞིག་
 རེད།

ཡ གཙོ་བཅའ་བའི་གོ་རིམ།

དེ་ཡང་ཐོག་མར་ལ་ཙེ་ཉི་ཉེ་མ་གྲམ་པོ་སྤར་བ་གང་རེ་ཞིབ་མོར་.....
 བཏགས་ཤིང་སྒྲིག་རུང་(སྒྲིག་པ་སོགས་རུང་བྱེད་ཀྱི་སྒྲིག་མིང་)ངམ་སྒྲིང་
 སུ་མོ་ཞིག་ཏུ་སྒྲུགས་རྗེས་གཡིས་བསྐྱལ་ནས་བཞེག་དགོས་པ་དང་། དེའི་.....
 ཉིང་ཚུ་ཁོ་ལ་ཁྱུང་ཙམ་སྒྲུགས། དེ་རྩོལ་ས(སྒྲིག་པ་སོགས་རུང་བྱེད་ཀྱི་.....
 མིང་)རུང་ཞིང་བསྐྱར་ནས་གཤགས་སུ་བཅུག། ཡང་ཐོམ་བྱུང་མ་བ་མ་.....
 རུང་ཏུ་ཞིག་ཏུ་ཤ་ཞིབ་བྱུར་གཙབས་ཤིང་ཐོག་ཏུ་རྒྱ་ཚྭ་བཏབ་ནས་གཏུ་.....
 དགོས་པ་དང་། གླར་མ་༡༠ཙམ་འགོར་རྗེས་ཤ་ནམས་པལ་ཆེར་ཆོས་ཟིན་
 པ་དང་། དེ་ནས་ཕྱི་བཟང་པོ་སྤར་མོ་གང་རེ་སྒྲངས་ནས་
 མཚུབ་མོ་འཕུར་འཕུར་བྱེད་བཞིན་ཤ་ཁུའི་ནང་ཏུ་སྒྲུབ་.....
 བྱུར་འདེབས་པ་དང་། མིག་ལྟ་ཞིག་གིས་བྱུར་མས་.....
 མགྲོགས་པོ་དགྲུགས་ཏེ་ཕྱི་རྒྱུ་ས་ཚུ་འདྲེས་པར་བྱས། དེར་
 ཡང་ཕྱི་ཚུའི་ཆད་ངེས་ཅན་ཞིག་དགོས་པས་རང་གི་ཉམས་.....
 མྱོང་ལྟར་བྱ་རྒྱ་ཆུ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བ་ཡིད། ཕྱི་ཁྱུང་ཉན་ལ་.....
 མང་ཡང་མི་ཉན། ལུའི་རུའི་(ལུ་ལུ)བཟང་ངམ་ཐོམ་བྱུང་མ་
 བ་མའི་འོག་གི་མའི་ཆེ་རུང་ལ་ཡང་རག་ལས་པས་མེ་ཆེན་.....
 དགྲུག་མ་ལན་གྱིས་མགྲོགས་པར་མ་དགྲུག་ཆེ་ཕྱི་འབག་འགོ་
 བ་དང་། མེ་རུང་ན་སོབ་ལུག་འགོ་བས་དེ་ཡང་སྤངས་.....
 དགོས། དེའི་ཕྱིར་འབག་ཆད་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་སོན་.....

ཏུས་ཕྱི་འདེབས་མཚམས་འཇོག་པ་དང་། ད་རུང་ལུ་མ་བྱུང་ཏུ་དགྲུག་ཞོར་
 མེ་མགོར་རུང་ཙམ་བཟུང་སྟེ་ཆོས་སུ་བཅུག། དེའི་ཐོག་ཙེང་རྒྱང་སྤར་.....
 གཉིས་གསུམ་ཙམ་གཙང་མར་བཟུས་ཤིང་ཞིབ་མོར་གཙབས་ཏེ་འདེབས་.....
 པ་དང་། རུང་ཙམ་འགོར་རྗེས་ལུ་རུ་ཕྱིར་སྒྲངས་ནས་ནང་ཏུ་ད་ཙེའི་ལ་ཙེ་
 སྐྱལ་མ་སྒྲུགས་ཏེ་དགྲུགས་ནས་འདྲེས་ཆར་བ་ན་ད་གཞོད་ཤ་ཙེ་བཅའ་.....
 བའི་གོ་རིམ་ཡོངས་སུ་འཇུག་རྒྱུ་གས་པ་རེད། དེ་ལྟར་བཅས་པའི་ཤ་ཙེ་ནི་
 དམར་པོ་ཤས་ཆེ་བའི་ནང་ཤ་རྒྱག་གི་ཏུ་མ་བྱུང་ང་ཙེང་གི་འདབ་མ་རེ་རེས་



ཕ་བཏུབ་པ་བཞིན་ལེགས་པར་བརྒྱན་ཡོད་ཕྱིར། བལྟས་ན་མིག་ལ་མངོས་
 ཤིང་གོ་རེ་སོགས་ལ་བསྐྱེས་ནས་ཐོས་ན་ཁ་ཚ་བའི་ནང་སྒོ་བ་ཞིམ་པོ་ཞིག་.....
 གྲང་ལྡང་ཡོང་བས། འདི་ནི་ཞིང་གྲོང་གི་རྒྱན་སྦྱོང་ཟས་རིགས་ཤིན་ཏུ་.....
 བཟང་པོ་ཞིག་རེད་ཅེས་བཤད་ཆོག།

ག ཤ་ཚོའི་དགེ་མཚན།
 ཤ་ཚོ་ནི་དོ་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱན་ཟས་བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན་པས་གྲོང་ཁྱིམ་ཏུ་.....



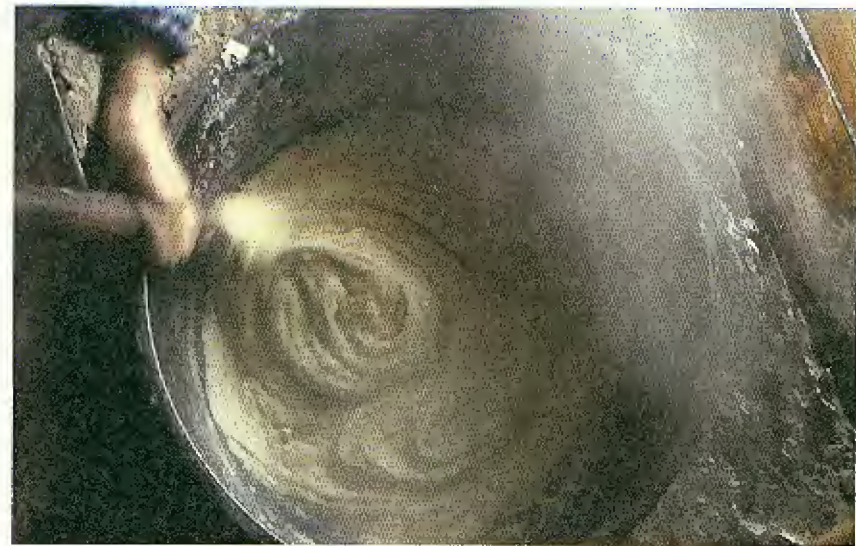
གྲང་ཞིང་ས་ཆ་གཞན་དང་ཡང་མི་མཚུངས་པ་ཞིག་ཡོད། ལྷག་པར་ཏུ་.....
 དགུན་ཏུ་ས་ནང་ས་སྒྲུ་མོའི་ལས་ཀ་ཚར་ཏེ་ཉི་མ་ཅེ་ཤར་ཏུ་ཚང་མ་ཕྱིར་རང་...
 བྱིམ་ཏུ་ལོག་ནས་ནང་ས་ར་འཁུང་བ་དང་། དེའི་སྐབས་སུ་གོ་རེ་རྒྱང་ས་.....
 བཙོས་ཤ་ཚོར་བསྐྱས་ནས་ཐོས་ན་སྒོ་བ་ཞིམ་ཞིང་ལུས་སྤྱོད་བསྐྱེད་ཐུབ་པར་
 མ་ཟད། མར་ཅུམ་སོགས་ལ་ཡི་ག་འཆུས་པའི་སྐབས་དང་སྒོ་ཚལ་མེད་.....
 བའི་སྐབས་ཀྱི་གོ་རྒྱུང་གི་སྦོད་ཡ་དཔེ་མེད་ཅིག་རེད། གཞན་དང་མི་འདྲ་...
 བའི་ཤ་ཚོའི་སྒོ་བ་དེས་མི་ནམས་རང་དབང་མེད་པར་ཏུ་ས་རྒྱན་གྱི་བཟུང་...
 ལས་འགོངས་ནས་ཤིན་ཏུ་རྒྱགས་ཐུབས་པར་མ་ཟད། དེས་ངལ་
 ཚལ་བྱེད་ཏུ་ས་གྲང་སྟོགས་ཡུན་རྒྱུང་བསྐྱེད་ཐུབ་པའི་དགེ་མཚན་...
 ཡོད་ཅེས་སྟེ། ཡང་དོ་སྤྱོད་ས་ཆ་ནི་ཞིང་ལས་སུ་གཏོགས་པས་.....
 སྤྱན་ཆད་སྤྱན་ཁར་གཡུལ་གཅོག་པའི་སྐབས་སུ་ཕྱེ་བའི་ལག་.....
 རོགས་པ་མང་པོ་ཡོང་གིན་ཡོད་པ་དང་། དེ་ཏུ་ས་བྱིམ་ཚང་ལ་.....
 ལས་ཉིན་གྲང་ཤ་ལས་གྲང་ཞིམ་པོ་འདུག་ཅེས་བརྗོད་མཁན་ཤིན་
 ཏུ་མང་ངོ་།

ཉིག་བྱ་བ་ལས་ཅན།



ཉིག་ལ་རིགས་འགའ་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་སྐྱ་ཕྱེས་གཡོས་པའི་ཟས་རིགས་ཤིག་ལ་གོ་བ་
 དང་། དེར་ཡང་ཉིག་གཡོས་པའི་རྒྱ་ཆའི་ཆ་ནས་སྐྱ་ཉིག་དང་ཡུང་ཉིག་ ཕྱེ་ཉིག་གསུམ་
 ཡོད། རྫོང་གྱི་ཆ་ནས་ཟངས་ཉིག་དང་དཀར་ཉིག་གཉིས། སྐུམ་གྱི་ཆ་ནས་གཡོས་ཉིག་དང་
 ཟར་ཉིག་ བྱ་ཉིག་ མར་ཉིག་ འོ་མའི་ཉིག་ འོ་ཁའི་(ཡུལ་སྐད་དེ་འོ་མ་ཁོ་ཆག་ཏུ་བཅོས་ནས་
 འབྲུགས་ཆེས་ཁར་མར་ཞག་དཀར་པོ་རིམ་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་དེར་ཟེར། དེ་དང་འོ་སྤྱིས་
 གཉིས་(འབྲུལ་མི་རུང་) ཉིག་སོགས་ཏེ་ཅང་མང་། རྒྱ་ཏུ་ཉིག་ཅེས་བརྗོད་པའི་ཆོ་མང་ཆེ་བ་ལྟ་
 མར་གོ་བ་ཡིན།

༡ སྐྱུ་ཉྱེག



ག ཉྱེག་གམ་སྐྱུ་ཉྱེག་གམ་ཐངས་ནི་ཏ་ཅང་རྩལ་པ་དེ་ཡིན།
 དེར་ཉྱེག་ཕྱི་དང་སྐྱུར་རུལ། གཡོ་སྐྱུད་གསུམ་ནི་སྐྱུར་བ་དང་མེད་རུ་མི་.....
 རུང་བའི་ཆ་རྒྱུན་གསུམ་ཡིན། ཉྱེག་ཕྱི་ནི་སྐྱུ་མ་བཏགས་པའི་ཕྱི་དང་།
 སྐྱུར་རུལ་ཞེས་པ་རྩུར་བའི་ཉིང་ཁུ་ཞིག་རྟེ། རྩོན་རུས་ལ་ཕྱག་གི་ཁ་ཅོ་.....
 བཅད་དེ་ལ་ཕྱག་གཉིས་དང་གསུམ་གྱི་ལོ་མ་རྩམས་རྩྱགས་གཅིག་རུ་རལ་བ་
 བཞིན་བསྐྱོས་ཤིང་ཆར་རྒྱ་མི་འབབ་པའི་གནས་ཤིག་གམ། ཡང་ན་ཁང་.....
 བའི་འབྲུམས་ཀྱི་ཀ་གདུང་ལྷུ་རུལ་མོགས་ལ་བཀལ་ཏེ་སྒྲ་བ་མང་པོར་ཉི་.....
 མར་སྐྱོམ་ཞིང་བམེར་ཁར་གཡེངས་པ་དེར་རྩོ་སྐྱོས་ཀྱི་ཡུལ་སྐྱུད་རུ་མི་.....
 སྐྱེའི་འཕྲུལ་ལོ་ཞེས་འཕྲོད་པ་དང་། ལོ་སྐྱེའི་བསྐྱེམས་ནས་ཆད་དེས་.....
 ཅན་ཞིག་ལ་ཐོན་རུས་དྲ་གཞོད་རལ་བ་འགའ་སྐད་ས་ནས་རྒྱར་བཅོས་ཤིང་
 རྩམས་སྐྱུར་ཏ་དང་མཉམ་རུ་སྐྱུར་ཏེ་རྩོད་སར་བསྐྱེལ་བ་དང་། བརྟན་.....
 གཉིས་ཅམ་འགོར་རུས་སྐྱུར་རུལ་དངོས་ཕྱ་ཕྱབ་ཟིན་པ་མ། དེ་ཕྱག་པ་.....
 མོགས་ཀྱི་ཁར་སྐྱགས་ནས་འབྱུང་བ་རེད། ལ་ལས་དྲ་སྐྱལ་ས་ཆོང་རའི་.....

ནང་ན་འཆོང་བཞིན་པའི་སྐྱུར་ཁུ་རྟེ་གྱ་སྐད་རུ་རྩུའུ་(རྩུ)ཞེས་པའང་སྐྱུར་.....
 རུལ་བསྐྱེལ་སྒོལ་ལས་དར་བ་ཞིག་རེད་ཅེས་བཤད། གཡོ་སྐྱུད་ནི་ཉྱེག་.....
 གཡོ་ཕྱི་དྲ་ཁྱེ་ལག་རྟེ། ཟངས་ང་དང་ཉྱེག་ཁེམ་(ལ་ལས་ཉྱེག་དྲུགས་.....
 གྱང་ཟེར་ཞིང་ཉྱེག་གཡོ་ཕྱི་དྲ་ལ་ཆེད་རུ་བཅོས་པའི་ཤིང་འངས་ཞིང་རུང་ལ་
 སྐྱུ་སྐྱུར་ན་པ། ལག་རུ་འཛིན་བདེ་བ་རིང་སྐྱུང་ལ་སྐྱོག་པ་ཡོད་མེད་ཅིག་
 ཡིན། གཉིས་ནི་དེས་པར་རུ་ཆད་དགོས་པ་དང་། ད་རུང་ཉྱེག་འཆུ་ཕྱི་དྲ་
 ཀྱི་ཐོམ་ཕྱ་དང་ཉྱེག་ཞབས་ལེན་སྐྱུད་ཀྱི་ཁེམ་ཕྱ་ཁ་ལེབ་མོ་ཅན་སོགས་གྱང་.....
 ག་སྐྱིག་ཕྱི་དྲ་དགོས་བ་རེད། གོང་གི་ཆ་རྒྱུན་དེ་གསུམ་གྱི་འཛོམས་ཆོང་.....

ཆོས་རྒྱལ་ནུས་ཞིག་ཡིན་ཡང་རང་རང་གི་ཉོག་གཡོས་སྒྱུར་ཆོག་གོ།
 དེ་ཡང་ཐོག་མར་ཟངས་ང་ཆུ་དུ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཆུ་སྒྲིབ་ཅོས་བསྐོས་རྗེས།
 མི་ཞིག་གིས་ཐབ་ཀའི་ནང་མེ་འཛོག་པ་དང་། གཞན་ཞིག་གིས་སྒྲན་ཕྱེ་
 སྒར་མོ་གང་རེ་དལ་མོར་འཕུར་འཕུར་ཕྱེད་བཞིན་སྐབ་བྱས་ཆུ་ཁོལ་དུ་
 འདེབས་དགོས། ཡང་གཞན་ཞིག་གིས་ཉོག་ཁེམ་གྱིས་མཆོམས་མ་ཆད་
 བར་དགྲུག་དགོས་པ་རེད། སྒྱུར་བཏང་ཉོག་དགྲུག་མཁན་ནི་དེ་ལྟར་ལག་
 ཤེད་ཆེན་ཉོག་དེ་ལྟར་འབྱོངས་སྐབ་པས་མང་ཆེ་བ་སྒྲིལ་པ་ན་མས་གྱིས་
 བྱས་པ་དང་། ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། ཆོང་མས་ཤེས་གསལ་བཞིན་སྒྲན་མ་ནི་
 སྒྲིལ་པ་འཕེལ་མོལ་བའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ཟས་རིགས་ཤིག་ཡིན་པས། གལ་
 ཉེ་ཟངས་ངའི་འོག་དུ་མེ་ཡོད་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན། སྒྲན་ཕྱེ་ཆུར་
 བཏབ་ནས་ཆུང་མ་འགོར་བར་ཆུ་ན་མས་ཕྱིར་འཐིམ་ནས་སྒར་ལས་ལྟལ་
 གཉིས་སམ་གསུམ་གྱིས་རེ་འབག་དུ་འགོ་བ་དང་། དེ་ཆོས་རག་བར་དུ་
 མཐོགས་པོར་དགྲུགས་པ་འཕེལ་ཞབས་མ་ལོན་པ་ཡིན་ཆེ་ཉོག་ཞབས་འཛོག་
 འགོ་བ་དང་། ཡང་ན་ཕྱེ་པན་ཆུན་ལྷག་གཅིག་དུ་འབྲེལ་ཁོམ་མ་སྒྱུར་བར་
 སྒྱུར་དུ་སྒྲ་ཆགས་པས་ཕྱེ་ཁོ་མང་པས་མོལ་ལྷག་ནས་ཉོག་གི་ཆུ་སྒྲན་དང་ཆོ་
 བ་ཉམས་པའི་སྒྲན་ཆེ་བས་ཕྱིར་རོ། དེའི་ཕྱིར་ལ་ལས་ཉོག་ཆུ་མ་ཐུགས་
 པའི་སྒྲན་ལ་ཟངས་ངའི་ནང་དོས་སྒྲ་གཡིས་བྱུག་ནས་ཉོག་ཞབས་མི་འཛོག་
 པའི་ཐབས་ཕྱེད་ཕྱིན་ཡོད་པ་རེད། གང་ལྟར་ཉོག་གི་བཟང་ངན་དེ་

དགྲུག་མཁན་ལ་ཤིན་ཏུ་རག་ལས་པ་ཞིག་ཡིན་པས། ཉོག་དགྲུགས་པ་རེ་
 ལྟར་བཟང་ན་ཉོག་དེ་ལྟར་དུ་འཕམ་ཞིང་བོ་བ་ལྟན་པ་དང་། གལ་ཉེ་ཉོག་
 དགྲུག་མི་ཤེས་མཁན་ཞིག་ཡིན་ཆེ་ཉོག་ཞིམ་པོ་ཞིག་གཏན་ནས་འབྱོངས་མི་
 ཐུབ་པ་རེད། དེའི་ཕྱིར་ཉོག་དགྲུག་མཁན་ནི་སྒྲིལ་མོ་མོ་སྒྲ་ཡིན་ཡང་རུང་
 ཐོག་མར་ཉམས་སྒྱུར་ཡོད་པ་དང་ལག་ཤེད་ཅན་ཞིག་ངེས་པར་དུ་མཁོ་བ་
 རེད། དེ་ལྟར་མིན་ཆེ་དང་པོར་ཆུ་མང་ལ་ཕྱེ་ཏུང་དུས་སྒྲ་དགྲུག་སྒྲ་ཡང་།
 རིམ་བཞིན་ཕྱེ་ཡི་འདུས་ཆད་རེ་མང་དང་ཆུ་རེ་སྒྲ་མ་དུ་སོང་ནས་དགྲུག་ཆུ་
 རེ་དཀའ་དུ་འགོ་བ་དང་། ཉོག་ཞབས་ཟངས་ངར་འཕུར་ཉེ་འཛོག་པའི་
 ཉེན་ཁའང་ཡོད་པས། དུས་ཆོད་ག་ཅུ་ཕྱིན་ན་དེ་ཅོམ་དུ་དགྲུག་



དགའ་བ་རེད། ཉྱག་ཚེས་མ་ཐག་ཐབ་འོག་གི་མེའི་འབྲུད་མཚམས་འཛོག་
 དགོས་མོད། འོན་ཀྱང་དགྲུག་མཚམས་འཛོག་མི་ཉན་པར་བྱ་མཐུད་དུ་
 དགྲུགས་ནས་མེ་ཐལ་གྱི་དྲོད་ཤེད་བཟད་པའི་བར་དུ་དགྲུག་དགོས་སོ།
 དེ་ལྟར་མ་བྱས་ཆོག་པ་བཞིན་དུ་འཚོག་ཉྱེ་གཞི་བ་དྲི་བྱལ་ལེ་སྤྱོད་ཆོས་ཀྱང་
 ཞིམ་པ་མེ་ཡོང་བ་ལྟ་བུ་རེད།

ལ། ཉྱག་གི་བྱུང་ཆོས།

ཉྱག་གཡོས་ཆར་རྗེས་བཟང་ས་རའི་ནང་དུ་ཆེལ་ཞག་སྤྲུལ་གས་པ་ལྟར་
 བེར་མེར་འདུག་ཅིང་། ཉྱག་གི་དྲི་མ་དེ་ཐབ་ཆར་ཕྱིན་པར་ཀྱན་དུ་བྱལ་
 ཡོང་བས་མི་ནམས་གྱི་ཡི་ག་དབང་མེད་དུ་འཕྲོག་འགྲོ་བ་རེད། ཀན་པ་
 ནམས་གྱི་རག་ལས་ཐོས་པ་ལྟར་ན། གནའ་མི་ཚོ་སྤྱིར་ཉྱག་བཟང་པར་
 དགའ་ཞིང་། ལྟག་པར་དགའ་བ་ཞིག་ཡིན་ཆེ་མི་གཅིག་གིས་ཉྱག་
 བཟང་ས་ར་རྒྱུད་དུ་གང་རེ་བཟུབ་པ་དང་། ཉྱག་གཡོ་སྐབས་ལ་ལས་
 མཆེལ་མ་མིད་པ་དང་། ལ་ལ་འདུག་མ་བཟོད་པར་ཡར་འགྲོ་མར་
 འགྲོ་བྱེད་པ། ལ་ལའི་མིད་པ་ལས་གི་ཀྱུ་གི་ཀྱུ་ཞེས་བཟང་པོའི་ལ་བའི་སྤྱོད་
 བར་མེད་དུ་བྱུགས་པ་སོགས་མང་པོ་ཡོད་པར་བཤད་དོ།

ག། ཉྱག་བརྒྱུ་སྤྱོད་དང་སྤྱོད་སྤྱོད།



དེ་ནས་ཉྱག་ཅི་ལྟར་བརྒྱུ་དགོས་ཞེ་ན། ཐོག་མར་ཉྱག་སྒོར་འཕོན་
 དགོས་པ་ཉྱེ། ར་མས་ཉྱག་འཆུ་བའི་སྐབས་དཀར་ཡོལ་ལམ་སྒེར་མའི་
 ནང་ཉྱག་ཐོམ་བྱ་གང་རེ་བརྒྱས་རྗེས། དེར་ཐོམ་བྱ་རྒྱུད་དུ་ཕྱེ་བ་སྤྲིང་
 རྒྱུད་ལ་བཀོལ་བ་དེ་བ་ཞིག་ཕྱི་ལྟག་ནས་མནན་ཅིང་དལ་ཁུར་བསྐྱར་
 དཀར་ཡོལ་ལམ་སྒེར་མའི་ནམ་པ་ལྟར་སྤྲུལ་ཁུར་ཆགས་སྤྲུལ་བརྒྱུ་ དེ་ནས་
 ནང་རྒྱུར་སྤྲུགས་ནས་ཀན་གཞིན་རིམ་པར་སྤྱོར་བ་ཡིན། དེ་ཡང་དཀར་
 ཡོལ་སྤྱོར་སྤྱོད་གྱི་གོ་རིམ་ནི། ཐོག་མར་ལག་པ་ཉིས་ལག་གིས་བྱིམ་ཆར་གི་
 བདག་པོ་སྤྱེ་ཨ་པ་དང་། དེའི་གོང་དུ་སྤྱོད་པོའམ་སྤྱོད་པོ་ལྟ་བུ་ཀན་རབས་པ་
 ཡོད་ཆེ་སྤྱོད་ལ་དེར་སྤྱོར་དགོས་པ་དང་། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་པ་མ་དང་
 བྱིས་པ། རྗེས་སྤྱོད་གཞིན་དང་། དེ་ནས་ར་མ་ནི་པལ་ཆེར་བ་བྱིམ་ཆར་
 གི་མནའ་མའམ་མནའ་མ་རྒྱུད་བྱས་གྱིས་བྱས་པས་དེས་རར་ལ་བརྒྱུ་བ་

རེད། དེ་ལ་ཡང་མོ་སྒྲུན་དང་མོ་གཞུག་གི་བྱུང་པར་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་
 ལྟར་ཆོང་མ་སྟོ་འབྲངས་པ་ན་ཟངས་ངོས་ཀྱི་སྒྲུབ་ཅིང་གྲུ་ལ་འཆོག་མདོག་
 རྒྱང་ཙམ་འགོས་ཡོད་པའི་ཉོག་ཞབས་ནམས་ཁེམ་བྱས་བྱད་དེ་མོ་བགྱེས་
 པར་སྟེར་བ་དང་། མིན་ན་མོ་རྒྱུད་ཀྱིས་པ་ཆོད་དང་། དེས་གྲུང་མིན་ན་
 གཞོན་པའམ་རམ་རང་གིས་སྒྱུད་པ་རེད། ཟས་ཀྱི་སྒྱུད་ལྷགས་འདིའི་
 ཉིང་ནས་པོད་སྒྱུར་བཏང་གི་ཟས་སྒྱུད་ལྷགས་ཀྱི་ནམས་པ་སྟང་དེར་
 མཆོན་ཡོད་པར་མ་ཟད། ཆེ་བྱས་རྒྱུད་བྱམས་ཀྱི་མི་ཆོས་ཀྱན་སྒྱུད་དང་པོ་
 བྱས་མོ་དམན་གྱི་འཇིག་རྟེན་ལྟ་རྒྱུ་ལ་མ་པོ་བྱེ་མོ་ནང་གི་ལས་ཀའི་བཀོད་
 རྒྱུག་བཅས་མཛོན་པར་མཆོང་བྱུང་པ་རེད།

ང། ཉོག་གི་སྒྱུད་ལ།

ཉོག་གི་སྒྱུད་ཡར་ཆོད་དང་སྒྲོག་པ། ལ་ཙོ་ལས་གཞན་ད་རྒྱུ་ཀུ་
 དང་ཙོང་མོགས་ཡོད་ན་སྒྲུར་བས་མོ་བ་སྒྲེ་སྒྲུབ་པར་བཤད།

ཅ། ཉོག་ཐུག

ཉོག་ཐུག་ལ་སྒྲུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱུང་ཆོས་གཞན་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་
 ཉོག་ཐུག་བསྐྱེལ་ཆོག་པ་དེ་རེད། དེར་ཆན་རབས་པ་ནམས་སྒྲུད། ད་
 ལྟ་མོ་རྒྱུང་མང་ཆེ་ཤོས་ཉོག་ཟ་བར་དགའ་བོ་མེད་ཀྱང་། ལ་ལ་ཞིག་ཉོག་



ཐུག་ཟ་རྒྱུར་མིན་རྒྱུ་དགའ་བོ་ཡོད་པ་རེད། ཉོག་ཐུག་ནི་ཉོག་གི་ཐུག་པ་
 ཉི་ཉོག་འབྱུགས་པ་རྒྱུ་བྱུང་བྱུ་གཙབས་ཏེ་བསྐྱེལ་ནས་འབྱུང་བ་ཞིག་ལ་
 ཟེར། དཔེར་ན། རྩོད་ཤོང་ཆོས་པའི་ཉོག་གི་ལྷག་འཕྲོ་དེ་རྒྱས་ཆོད་
 འགའ་འགོར་རྗེས་སྒྲུ་རྒྱགས་སྒྲུ་འགྲོ་བ་དང་། བྱི་ཉིན་ཉི་མ་རྩོ་རྒྱས་དེ་སྒྲུབ་
 བྱ་བ་བྱུར་ཏེ་ཆོད་དང་ལ་ཙོར་བ་སྒྲིམ་ནས་ཐད་ཀར་ཆོས་ཆོག་ལ། མང་ཆེ་བ་
 མོ་རྟེན་ལྟ་བུ་ཞིབ་མོ་གཙབས་ཏེ་ཐབ་ལ་ཐུག་པ་སྟུར་བསྐྱེལ་ཅིང་། དེའི་
 བྱར་རྒྱུར་རྒྱལ་དང་ཆོ་སྒྲོག་ལ་ཙོ་མོགས་སྒྲུགས་ཏེ་འབྲངས་ན་ཁ་སང་གི་
 ཉོག་ཟས་ལས་གྲུང་ཙོ་བཏུད་མིན་རྒྱུ་སྒྲུབ་སྒྲུམ་ཆོགས་པས། དེར་ལྷ་ལ་སྒྲུད་
 རྒྱུ་ཉོག་ཐུག་ཅིས་འཁོད་པ་རེད། ཉོག་ཟ་མིན་གྱི་ཐད་ནས་ཞིང་དེ་རྒྱ་
 གཉིས་སྒྲུ་སྒྱུད་པའི་མི་ལ་བྱུང་པར་ཆེན་པོ་ཡོད། ལྷོས་བཙོས་ཀྱིས་བཤད་ན་

རྒྱ་མ་ལ་ལས་རི་མ་ལས་ཉོག་ཟ་བའི་གོ་སྐབས་རྒྱང་མང་བ་དང་། དེ་ཡང་.....
 མཐར་གཏུགས་ན་རི་རྒྱ་གཉིས་ཀའི་ཐོན་སྐྱེད་འབྲས་བྱ་དང་ཁ་འབྲལ་.....
 ཐབས་མེད་པ་ཞིག་རེད། རྒྱ་མར་རྒྱ་མང་བ་དང་། རི་མར་ནས་དང་སྒྲན་...
 མ། རྒྱ་ཆོ། ཡུང་རི་ལ་སོགས་མང་བས་རི་རྒྱ་གཉིས་ཀའི་ཟས་ཀྱི་བྱུང་པར་
 ཡང་དེ་བཞིན་རུ་ཤེས་སྟེ།

ཆ། འབྲེལ་ཡོད་ཤེས་བྱ།

ཉོག་ནི་ས་མགོ་རྒྱང་མཐོ་བའི་ཞིང་ལས་ས་ཁྲལ་གྱི་ཟས་རིགས་.....
 བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན་ལ། རྒྱ་ཆོགས་རྒྱུང་བའི་ནང་ཉོག་ཟ་མཁན་རྣམས་ནི་.....
 རྒྱུར་ལུས་སྟོབས་རྒྱས་ཤིང་ཤིང་མོང་འཛོམས་པ་ཤ་སྟག་རུ་བཤད་པ་དང་།
 ད་ལྟ་ཚན་རིག་གིས་རྟོག་དཔྱད་བྱས་པ་ལྟར་ན། སྒན་མའི་ནང་ལུས་ཀྱི་.....
 འབྲུ་མིན་ལ་མཁོ་བའི་རྒྱ་དང་ལུས་སྟོབས་གསུམ་ཕྱེད་ཀྱི་ཟས་བཅུད་ལུན་ལུ་
 ཆོགས་པ་ལྟན་པས། མི་མ་ཟད་རྒྱགས་ཐོག་གསུམ་ཕྱེད་ཀྱི་གཟན་ཆས་ཀྱང་...
 ཤིན་རུ་བཟང་པོ་ཞིག་རུ་ཆེ་བཞིན་ཡོད་པ་རེད།



༢ ཡུང་ཉྱེག



ཡུང་ཉྱེག་ནི་ཡུང་རིལ་ཏེ་ཞིག་ཆོག་གིས་གཡོས་པའི་ཉྱེག་ལྟེ། རྫོག་.....
 མར་ཡུང་རིལ་གཙང་མར་བཀྲས་ཤིང་ཁོ་ཆོག་ལྟེང་ལྷགས་ནས་བཙོ་དགོས་...
 པ་དང་། ཆོས་རྒྱུ་ཕྱིར་གྲངས་ཏེ་ཤུན་ལྷགས་ནམས་རེ་རེ་བཞིན་བསྐྱས་.....
 ཤིང་དཀར་ཡོལ་ཏུ་བརྒྱག་ནས་ལག་པས་སྒྲོ་བ་དང་། དེའི་ཐོག་གཡིས་ཅི་.....
 ཅི་མ་དགོས་པ་རང་རང་གི་ཟ་ཐུབ་ཆོད་ཀྱིས་ལྷགས་ནས་ལྷ་མཐུད་ཏུ་བསྒྲོས་
 ཏེ་ཆོག་རགས་མེད་པར་བྱས་རྗེས། དེ་འཆང་བུ་རེ་རེ་བཞིན་ཁར་བཞག་...
 ནས་ཟ་བ་ཞིག་རེད། ཡང་ལ་ལས་ཐུར་མས་བསྒྲོས་ཏེ་ཟ་བ་དང་། ལ་ལས་...
 ཡུང་རིལ་ཤུན་ལྷགས་མི་བསྐྱ་བར་ཟ་བ། ལ་ལས་ཆོ་བ་ཏུ་བ་ནས་ཟ་བ་.....

སྤྱི་མཐུན་ཐོ་ལ་མི་གཅིག་པ་མང་པོ་ཡོད་པ་ནམས་ནི་རང་རང་གི་འདོད་པ་...
 ཉྱར་ཏུ་ཡོང་བས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ རེས་པ་མེད། གཞན་ཡོང་རིལ་དཀར་...
 ཡོལ་ཏུ་མི་བསྒྲོ་བར་ཟངས་ང་ཆུང་ཏུ་ཞིག་གི་ནང་ཏུ་ལྷན་ཏུ་བསྒྲོས་ནས།
 མཐར་རེ་རེའི་དཀར་ཡོལ་ཏུ་བརྒྱས་ཏེ་སྒྲོད་པ་ཡོད་ཀྱང་དེ་ནི་ཉ་ཅང་ལྷན་...
 འབྲམས་ཤིག་མིན་པས་ཡོད་པ་ཅི་མ་ཏུ་ཟ་དེ།



༩ དཀར་ཉིག

མཚོངས་པས་རང་གཅིག་པུའི་ཚུང་བྱ་ལས་ངག་བརྗོད་ཀྱི་གཞི་ག་ལ་ཡིན།
 ཁ་དོག་གི་ཆ་ནས་གཙོ་བོ་གཡིས་ཀྱི་མདོག་སྟེ་མེར་པོ་ཤས་ཆེ་ཤིང་མདངས་……
 ཤིན་མཐོངས་ལ། ཁེམ་པུའི་གཙོ་བོ་མཚོངས་ནས་སྒྲ་སྒྲ་མོ་ཞིག་ན་བར་……
 འཁོར་ཡོང་བ་སོགས་ཀྱིས་སྒྲར་ལས་ཀྱང་ཤོ་བ་ཞིམ་པའི་ཆོར་སྒྲར་བཅས་……
 མིན་ཏུ་སྟེར་རོ།

༡༡ དཀར་ཉིག་བཅའ་ཐབས་དང་དེའི་སྒྱིར་བཏང་གི་བྱུང་ཆོས།
 དཀར་ཉིག་ནི་ཉིག་གི་སྟེ་བྲག་ཅིག་སྟེ་དོ་སྤྱོད་ལུ་གི་བས་རིགས་བྱུང་
 བར་བ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་ཐོག་མར་དཀར་ཡོལ་གཙང་མའི་ནང་ཚུ་ཆོས་……
 བ་རེ་སྒྲགས་ཐོས་སྟེང་ཏུ་གཡིས་བསྐྱོལ་མ་ལྷག་པ་དང་། དེ་ནས་སྟེ་འོས་……
 འཚོམ་རེ་གཏུལ་ཏེ་བཀྲགས་ནས་འབག་འབག་ཏུ་གྱུར་ན་ཐབ་ཀྱི་ཁོ་ཆོག་ཏུ་
 བཞག་སྟེ་བཙོ་དགོས་ཤིང་། ཚུ་ཆོད་གཅིག་ཙམ་འགོར་ཐོས་ཕྱིར་ཡིན་པ་……
 དང་། དེ་ཐུར་མས་ཏུང་ཙམ་རེ་ཁར་བཞག་སྟེ་ཐོས་ན་ཤོ་བ་གཞན་དང་མི་……

༡༢། དཀར་ཉིག་གི་རིགས་དང་ནམ་པ། བྱུང་ཆོས། དགོ་མཚན་སོགས་
 མདོར་བསྟན་ན།
 དཀར་ཉིག་ལ་སྒྱིར་རིགས་དང་ནམ་པ་ཤིན་ཏུ་མང་བས། སྒྲུལ་གྱི་ཆ་
 བས་དབྱེ་ན། སྟེ་གཡིས་ཀྱི་དཀར་ཉིག་དང་། ཟར་གཡིས་ཀྱི་དཀར་ཉིག་
 མར་གྱི་དཀར་ཉིག་ འོ་ཁའི་དཀར་ཉིག་ བཅས་ཡོད། སྒྲུལ་དེ་གོང་ཏུ་……
 མང་བྱིན་པ་དང་། བར་མ་བར་མའི་དཀར་ཉིག་ནི་བཅའ་ཐབས་གོང་དང་……
 གཅིག་འདྲ་ཡིན་ཡང་། མི་གཅིག་པ་ནི་བར་མའི་གཡིས་དེ་བསྐྱོལ་མི་……

དགོས་པར་ཐད་ཀར་སྒྲགས་ནས་བཅའ་ཚོགས་པར་མ་ཟད། དེ་ལྟར་བཅའ་...
 ཐབས་གོང་དང་གཅིག་འདྲ་ཡིན་ཡང་། དེ་ལྟར་བཅས་པའི་དཀར་ཉོག་...
 གི་སྒྲུ་མ་ལས་ཀྱང་མདངས་ལག་ལ་ཤོ་བ་ཡང་ཉ་ཅང་ཞིས། བཤད་སྒྲོལ་ལ་...
 ཟར་མའི་གཡིས་ནི་ཁོག་ལ་བདེ་བ་དང་གྲང་གཞིའི་ནད་རིགས་ཐམས་ཅད་...
 ལ་མན་ཞིང་ངར་ཅན་གྱི་ཟས་སྒྲུ་གཏོགས་པས་བང་མས་(སྒྲུ་གྲུ་སྒྲིམ་མ་ཐག་...
 བས་ཐུག་གཅིག་སྒྲུན་དུ་བང་ལོ་དང་སྒྲུ་གྲུའི་ཨ་མ་ལ་བང་མ་ཞེས་འབོད་)སྒྲུད་...
 བ་ལུས་སྒྲོབས་གསོ་བ་དང་ལོ་མ་དབབ་པར་བན་ཞེས་སོས། ལོན་ཀྱང་དུས་...
 རྒྱན་ཟར་ཉོག་ཟམ་ལུའ། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་ཟར་མའི་སྒྲེ་ཚད་དལ་ལ་སོན་...
 ཚད་ཞན་ཐོག་ལས་ཆོགས་ཅུང་སྒྲི་བས་ཞིང་ས་མང་པོར་གདབ་པའི་གོམས་...
 སྒྲོལ་མེད་ཉལ་པ་འདྲུ་རིགས་སྒྲུ་ལས་ཅུང་དགོན་པོ་ཞིག་དུ་སྒྱུར་ཡོད་པས་...
 རེད།

མར་དང་ལོ་མའི་དཀར་ཉོག་གི་བཅའ་ཐབས་ཀྱང་གོང་དང་རིགས་...
 འདྲ་ཡིན། མི་འདྲ་ས་ནི་སྒོན་ལ་མར་དང་ལོ་མ་གཅིག་སྒྲེད་ཀར་ཡོལ་ནང་...
 དུ་སྒྲགས་རྗེས་དེའི་སྒྲེང་རྒྱུང་ཚལ་བ་སྒྲགས། ལ་ལས་རྒྱུ་ཚལ་དུ་ལོ་མ་...
 ལྷག་པའང་ཡོད། དེར་སྒྲུ་ཕྱེ་བཏབ་ནས་དཀྲུགས་ཏེ་ཁོ་ཚོག་དུ་བཞག་ནས་...
 བཙོ་དགོས་པ་དང་། ཚོས་རྗེས་དེ་ནི་མདངས་དཀར་ཞིང་མར་ལོའི་རྩ་...
 གིན་དུ་ཆེ་ལ་བརྒྱད་ལྷན་སྒྲུ་མ་ཚོགས་པ་དང་ལྷན་པས་དུས་རྒྱུན་བང་མའི་...
 ལ་ཟས་སྒྲུ་སྒྲོད་པ་ཡིན། ཡང་ཕྱེ་རྒྱུར་གི་ནང་དུ་ཀར་དཀར་པོ་ཅུང་ཅི་མ་...
 རེད།

རེ་སྒྲགས་ནས་ཆེད་དུ་བང་ལོར་བཅས་པའི་དཀར་ཉོག་དང་། ད་དུང་རྒྱ་...
 ཅུང་དུའི་ནང་ལོ་མ་མང་པོ་བྱས་ནས་བཅས་པའི་དཀར་ཉོག་ལ་ལོ་མའི་...
 དཀར་ཉོག་ཅེས་འབོད་ཅིང་། ལོ་མའི་དཀར་ཉོག་འདི་དུས་རྒྱུན་མི་...
 བཅའ་ལ་མཚམས་རེར་བང་མ་དང་ནད་པར་ལོ་མའི་དཀར་ཉོག་བཅས་...
 བས་ལུས་གསོ་བྱེད་དུ་སྒྲོད་པ་སོགས་ཀྱང་ཡོད་དོ།



གཡིས་ཉྱག



ཐོག་མར་བངས་ངའི་ནང་ཆུ་ཁོལ་ཁྱུང་དུ་སྒྲུགས། དེའི་ནང་སྒྲུབྱེ་.....
 མང་པོ་བཏབ་སྟེ་དཀྲུགས་ཏེ་ཆུར་བ་ལྷ་བུ་རིལ་ལུ་མང་པོ་ཆགས་པར་བྱས།
 ལ་ལས་དེའི་ནང་དུ་ཀ་ར་སྟགས་འདེབས་པ་དང་བང་མ་ཡིན་ན་ཀ་ར་མི་.....
 འདེབས་པ་སྟགས་ཀྱང་སྤང་། སྟོན་ཆད་བང་མར་བང་བས་ཀྱི་ཞོར་དུ་སྒྲུ་
 ཐོག་དང་ཁ་རྟེན། གཡིས་ཉྱག་མོ་སྒྲར་གང་རེ་འབྱེར་སྟོལ་ཡོད་པར་བཤད་
 རོ།



五月夏度节



同其他农耕藏区一样,循化藏区每年农历五月五日也欢度五月夏度节。

虽然该习俗没有翔实的历史记载,但有关它的美丽传说,至今一直为人们口头所代代相传。

有人说,这一天邪魔想害药王,为了躲避邪魔的伤害,药王在逃跑途中将药袋里所有的药都洒向了人间,但又怕众生同样受到邪魔的伤害,于是他告诉芸芸众生:在这一天将屋里



屋外的门框都塞满树叶和各类花草,人们要头戴树叶帽、腰系树叶带,隐蔽于树林间。这样,邪魔就会以为人间是一片林海,人间便逃过此劫了。

也有人说,五月五日是药王的沐浴之日,所以在这一天,大地上的山水草木皆为良药。人类用此良药,便能摆脱病魔的缠绕,感到格外的舒适;若庄稼吸收此良药,便不会遭受灾害,取得丰收。

良药功效尚未消失的破晓前是挑水的最佳时机,为了消除身上的疾病和各种危难,这一天人们都会早早起床,去村庄附近的河畔用“药水”洗脸,由姑娘们去挑水。

孩童们也一大早起床,先到河边用“药水”洗脸,然后到田间或树林里摘下各种各样的花及树枝,插在自家里里外外的门框两侧和门板上,整个村庄的节日气氛显得格外浓厚。

此外,每家每户都有一名老人或家庭主妇到田间烧“察祀”(喂桑类)。烧“察祀”一是为了驱逐害虫,祈求五谷丰登。二是为了给饿鬼间的众生发放布施,祈求众生平安。

当早晨的所有仪式活动都准备就绪并完成后,全家人才共进早餐。与平时不同,每家每户的早餐是以蔬菜为主的蔬菜类包子。早餐后,由孩子们向邻里亲戚家的老人馈赠包子,以示敬重。之后,孩童们穿着盛装,邀请其他伙伴,准备当天的野外活动。他们带上自家的烧饭工具及肉、菜、糖果等各种食物,在村庄附近的树林里尽情玩耍,欢快地唱着歌,跳着舞,让童年的生活增添许多灿烂的色彩。

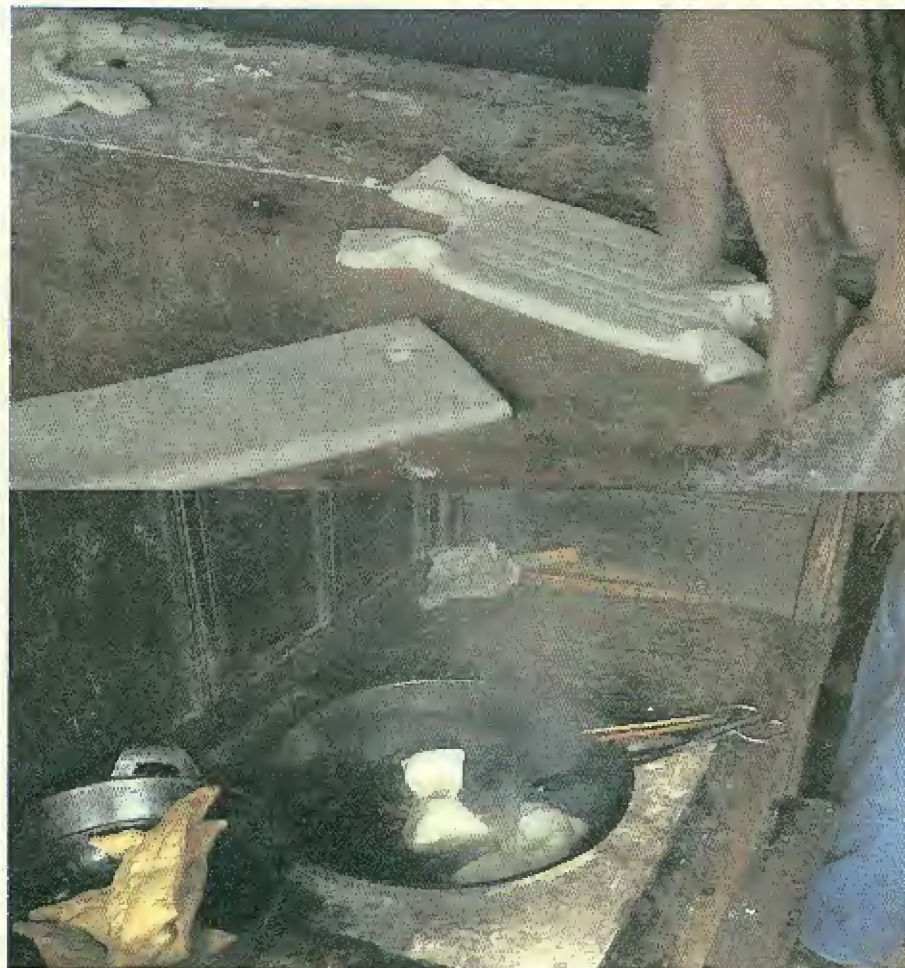
当天上午,大多数地区会举行各类的佛事活动,人们在寺院和嘛呢殿、白搭等地喂桑、点酥油灯、转佛塔。有些地方,村民们还会背上沉甸甸的佛经,围绕寺庙或村庄不停地转圈,例如村民们去转圣山圣湖,去朝拜拉隆·拜吉多杰的修行洞,游览“达尔嘉措”(湖之意)和东日措(湖)并进行转湖等。

当天下午,该地区的男男女女都聚集在环境幽雅的旦么河滩,对唱“拉伊”(情歌)。他们用优美的

歌声传达彼此之间的爱慕之心。通过对唱活动,有些人成为终生的伴侣,而有些人虽未能成为夫妻,但却成为知心朋友。因此,这一天是人与人之间建立友好关系的契机,这也体现了藏族儿女追求爱情自由和友情至上的美好愿望。



饮食文化



在德化藏区,早期以牛羊猪肉、奶为主,青稞面为辅。其后以青稞面为主,牛羊猪肉、奶为辅。现在以小麦为主食,兼

食奶制品、肉食品、青稞、豌豆、洋芋以及少量蔬菜。通常以小麦面和麦稞面做成馒头、花卷、馄锅馍、烙饼、烘烤圆盘

馍、包子、扁食、面条、散饭、搅团等,其特别者有 13 种:

一、烘烤圆盘馍

烘烤圆盘馍，藏语谓“塌食合”，一般厚约 10 公分，直径约 50 公分，把酵面直接埋进烘热的土块里，烧熟后，拂去表面的灰土即成，黄而不焦，脆而味香。遇盛大节日或特殊庆典和赠送亲友时烧制。据说，十世班禅大师于 1987 年回乡探亲时，有位藏族老农竟献重 120 斤的“塌食合”，以表达敬仰之情。



二、水晶包子

水晶包子,将鲜嫩的牛羊肉剁碎,稍加葱末、花椒粉、食盐及羊油拌合捏成,蒸熟时馅子凝聚成一个圆球状,汤汁丰盈,味美可口。食用时先吸汤,后吃馅。



三、“朶夏”或“朶措”

“朶夏”或“朶措”切碎牛羊肉盛于碗中,拌合葱末、食盐及盛半碗水,一双筷子搭在碗口,用面擀成薄饼覆盖,蒸熟食用,一般贵客临门,新婚嫁娶,滋养病人,特摆设食用。



四、"干木尼乎"

"干木尼乎",类似油搅团,在碗中盛水,加奶皮或酥油、胡麻油、青油,撒面粉搅均成糊状,蒸熟食用。

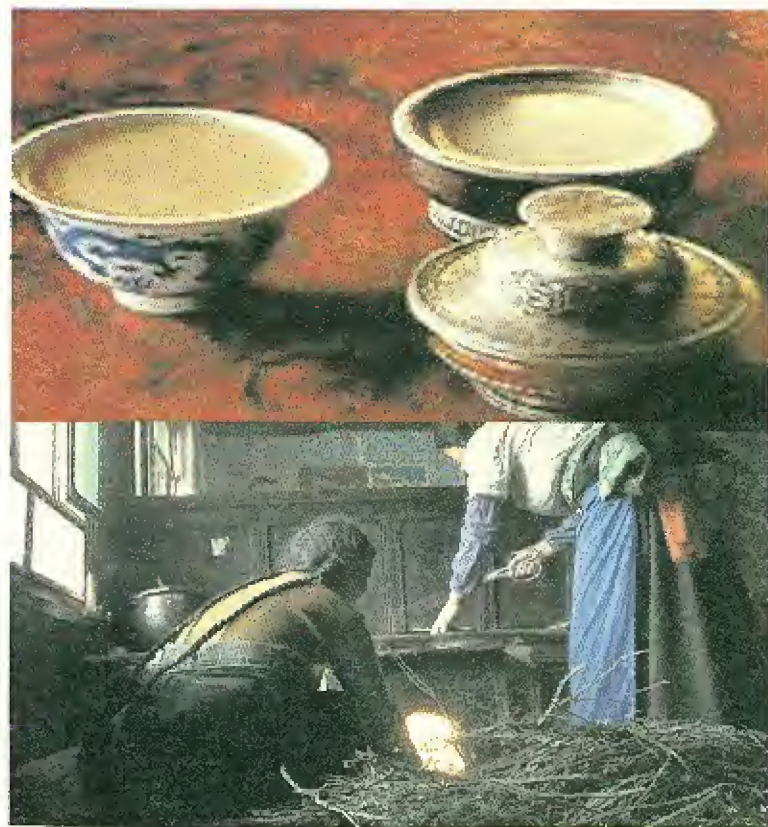


五、"牙热"

"牙热"意为"牛角",其形酷似牛角则呼之。将面皮擀好,其上用青油、面粉、葱花、红糖等拌搓,平展,层层翻卷成卷筒,蒸熟后用餐刀切成块垛食用。

六、"汤"

"汤",是岗察牧区的糕点,将藏麻磨细,掺入曲拉、糌粑、红白糖、核桃仁、葡萄干等,用酥油汁拌匀,倒入大小不等的碗盆器皿中,其表面放置几枚大枣,使其冷却凝固,取出便成。是款待宾客,馈赠亲朋好友的佳品。



七、吉祥大宝饭

吉祥大宝饭,将优质米在水中煮半熟,再放在铺有砂布的蒸笼中蒸熟,拌入酥油、蕨麻、葡萄、白糖等,用于招待贵客。碗中盛大米、蕨麻、蒸成干饭拌酥油加白糖,称吉祥饭,特以招待贵客。



八、搅团

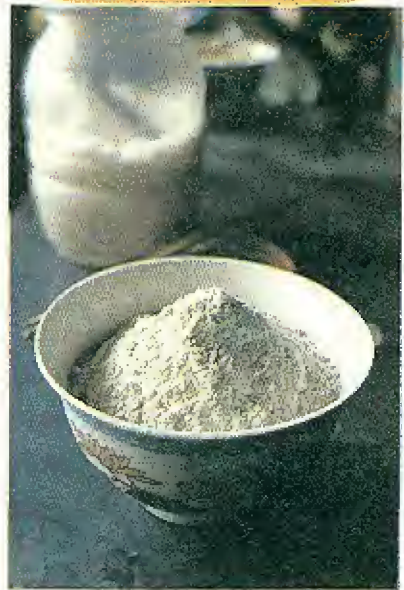
搅团用豌豆面、青稞面或荞麦面做成,将面粉均匀地撒入开水锅中,边撒边用小擀杖不停地搅动,防止结块夹和,撒至粘稠状,焖熟,盛入碟子中,用勺子压平,稍凉,加上辣子、醋、韭菜、野葱、野蒜、浆水(藏语为“具饶”,以豆面或麸皮、萝卜叶、白菜叶等酿酸而成)等调味进食,别有风味。



九、“糌粑”

“糌粑”，即青稞炒熟后磨成的面粉，是藏族人饮食中的主要食物。既简单方便而且又富营养的食物。食时，先在碗里放上酥油，倒入奶茶或清茶溶化，加糌粑、曲拉、红糖、白糖。搅拌成团即可食之，其味香甜可口。酥油是从牛奶中提炼出来的奶油，提炼时将牛奶倒入木桶后，用一长柄搅拌器上下翻搅，把奶油从牛奶中分离出来，浮在牛奶上面的奶油就凝结成块，使用手逐个捞出，边捞、边捏、边拍打、边集中，提取了奶油的乳汁称“达拉”，酸甜清凉，夏季饮用，是消暑解渴的清凉饮料。“达拉”经过煮沸，过滤晒干的块状物，即“曲拉”，既可加入糌粑

内，又可调入饭，别具香味。



十、酸奶

酸奶又视为吉祥食物，是一种奶制品，富有营养、解渴、消食、催眠安神。



十一、“都麻”

“都麻”，是牧民的便饭，碗中放少许炒面和酥油，然后倒茶水搅吃，既充饥又御寒。



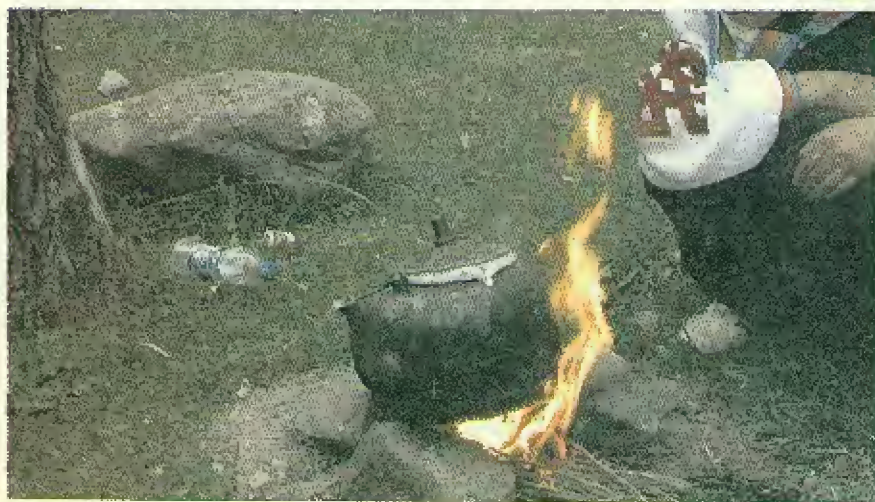
十二、手抓肉

手抓肉，又叫开锅肉。牛羊猪肉是上等膳食，逢年过节、婚嫁、生孩子招待宾客，多以宰牛、宰羊、宰猪，杀牲庆典以示气氛隆重，先吃灌肠，再吃手抓。农业区喜食腊猪肉，春节前各家宰猪，将部分剔骨肉，割成条状，挂在阴冷的房间里风干，来年春夏季食用。



十三、 茯茶或大茶

藏族喜欢喝茯茶或大茶、奶茶、清茶、酥油茶。奶茶在煮好的清茶中加牛奶煮开，既止渴，茶又充饥；酥油茶，用直径15公分左右的木筒，放牛奶、茯茶、大茶、酥油、食盐打制溶解而成，味淳可口，营养丰富，多以招待宾客。清茶，即在沸水中放入适量的茯茶，熬至色红味香时饮用。成年男子喜欢自酿的醪醑酒，抽烟，有的阿卡及部分老年妇女则吸鼻烟。





Fifth Lunar Month Picnic

An annual picnic in Amdo Tibetan farming areas is often held on the 5th day of the 5th lunar month.

There are some stories about the picnic. One story says that the Medicine Buddha bathes on this day, and consequently the rivers and mountains are immersed in medicine. Another story says that on this day long ago, the Medicine Buddha was escaping from some devils' attack and the medicine in his bag scattered to the earth. To protect people from the devils' attack, he told people to put leaves and flowers on the family doors, and hide among trees by putting on hats made of leaves and wearing sashes made of branches. The devil then thought the earth was a vast forest and gave up trying to hurt people.

The third story says this day commemorates the death of the famous Chinese poet Qu Yuan, who committed suicide by jumping in a river. Later



interaction with neighboring Chinese communities meant that this Chinese festival became a festival celebrated by Tibetans with distinctive local characteristics.

Locals believe plants and rivers are blessed and purified by the Medicine Buddha, and that no illness or death will result if humans and animals eat plants or drink water. To do so is to achieve prosperity and

happiness.

Women get up early in the morning to fetch 'medicinal water'. Each tries to be the first because villagers believe there is medicine in the water for only a certain period from dawn to sunrise, thus it is important to get water during that period otherwise the water has no medicinal function.

In addition, locals wash their faces and bodies in rivers near their villages in the belief this will cure diseases and rid them of any negativity. Locals also drive livestock to the river to drink the water during this morning. Children wash their faces by the river and collect flowers and tree branches near the village to put on the doors of their homes. Women put flowers on their head and wear sashes made of leaves. Villagers also go to fields to burn incense to expel harmful insects in the hope of better yields.

After the morning activities, families enjoy a breakfast of chive-stuffed dumplings. After, children take gifts of dumplings to their relatives and aged people in the village. When they return, children take kettles, firewood, milk, and other items to groves nearby the village to cook milk tea, and enjoy playing games

with friends while drink milk tea.

In the morning, most villagers visit their village shrine, circumambulate Buddhist stupas, offer butter lamps to Buddha images, and burn incense. Certain villagers circle the village area carrying Buddhist scriptures to prevent negative influences affecting people, animals and crops. Others may prefer to visit the sacred Stong ri and Dar gya lakes, which they circumambulate and hide *ter* there. *Ter* are small bags containing grain and precious objects.

In the afternoon, young men and women gather and sing love songs. One group of men from a village sing love songs to women from another village. Some become couples after this day and some are lovers. This festival is a good opportunity to build romance.





ཐུ་ཤུལ་མེ་འཁོར་གྱི་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་རྒྱལ་ཁབ་ལྷ་མོ་

Xunhua Tibetan Folk Culture 循化藏族民俗文化

5

ལ་ར་ས་ཏེ་

拉
则

Lab Rste Ritual

ལབ་ཙེ།



གྱིར་བཏང་དུ་ལབ་ཙེ་གཏོང་བ་ནི་བོད་ཀྱི་གདོད་མའི་ཆོས་ལུགས་དང་.....
 འབྲེལ་བ་དམ་པོ་མཆིས་ཤིང་། དེ་ལས་དག་ལྟ་ལོར་བ་དང་རྒྱང་ན་དར་བ།
 བསམ་དོན་འགྲུབ་པ་མོགས་ཀྱི་སྐད་དུ་ཡུལ་ལྟ་གཞི་བདག་མཐུ་བོ་ཆེ་ནམས་ལ་མཆོད་
 བའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བྱ་འགྲུལ་ཞིག་ཡིན་པ་རེད། སྐུ་སྐྱེ་ཀྱུན་དང་འགྲོགས་ཏི་དང་...
 ལྟའི་བར་མ་ཉམས་པར་རྒྱན་འཛིན་བྱེད་ཡོད་པའི་ནམ་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་བས་
 ལབ་ཙེ་གཏོང་སྐབས་འདི་བོད་ཁྱེད་ཀྱི་གནས་གང་དུ་འང་མཐོང་ཐུབ་པ་ཞིག་དང་།
 ལབ་ཙེ་གཏོང་སྐབས་འདི་ཞོན་ཏུ་བོད་ཁྱེད་ནམ་ཉ་ཅང་དར་བྱུང་ཆེ་ལ། སལ་ཆེར་...
 རྩེ་བ་རེ་རེར་ལབ་ཙེ་གཏོང་རྒྱ་མེད་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད། ལབ་ཙེ་ནི་མང་ཆེ་བ་ཁིས་ལ་

ཉག་ཁར་གཏད་ཡོད་ཅིང་ཞོན་རྩ་བོད་ཁྱལ་གྱི་ལ་བ་ཅེ་གཏོད་སྟོན་དང་མིང་
གི་འདྲ་གས་ལུགས་སྟགས་ལ་བྱུང་པར་བྱུང་ཡོད་པ་དང་། དེའང་རེ་རེ་.....
བཞིན་ཅི་བྲག་གིས་བྱུང་སྟོན་ན།

གཏོད་སྟོན་གྱི་ཆ་ནས། རྩེ་བ་གཅིག་གིས་གཏོད་པ་ནི། རྩེ་བ་དེར་...
མི་ཁྱིམ་དུ་དུ་ཁ་དུ་ཡོད་པ་ཆོང་མས་རང་རང་གི་ཁྱིམ་ནས་མདའ་དང་ལ་བ་...
ཅེ་མ་བྱ་བ་ཐུག་སྟུམ་ སྟགས་གྲ་རྒྱུ་བྱས་ཏེ་མཉམ་གཅིག་ཏུ་གཏོད་པ་.....
ཡིན་པ་དང་། འདི་ནི་བྱུང་ཡོངས་ཁྱུ་བ་ཡིན་ལ་པ་ལ་ཆེར་ཞོན་རྩ་བོད་ཁྱལ་...
གྱི་རྩེ་བ་སོ་སོ་ན་ཡོད་པ་ཡིན།

ཆོ་བ་གཅིག་གིས་གཏོད་པ་ལ་དཔེར་ན། རྩོམ་ཉིན་པ་རྩེ་བའི་.....
ལུང་ལུག་གི་གཡས་སྟུགས་གྱི་དཔའ་མཁར་རི་སོ་ཞེས་པའི་ཅེ་རུ་ལ་བ་ཅེ་.....
ཞིག་གཏད་ཡོད་པ་དེ་ནི་ཉིན་པའི་བཀའ་མ་ཆོ་བ་ཞེས་པས་གཏད་པ་དང་།
ལ་བ་ཅེ་དེ་ལ་བཀའ་མའི་དཔའ་མཁར་ཟེར། བཀའ་མའི་དཔའ་མཁར་གྱི་...
མདའ་ལ་བཀའ་མའི་དཔའ་མཁར་ཁྱུ་གང་ཞེས་མདའ་ཁྱུང་ཁྱུང་ཞིག་.....
གཏོད་པ་ཡིན། ཡང་རྩོམ་དམག་དཔོན་རྩེ་བའི་རྒྱ་ཁྱུར་ཆོ་བས་དམག་...
དཔོན་རྩེ་བའི་རྩོད་གྱི་ལུང་ལུག་གི་རྒྱ་ཁྱུར་ལ་བ་ཅེ་རྒྱང་ཞེས་པའི་རྒྱང་དེར་...
གཏད་ཡོད་པ་ལ་རྒྱ་ཁྱུར་ལ་བ་ཅེ་ཟེར་བས་འདི་གཉིས་ལྟ་བུ་ནི་ཆོ་བ་གཅིག་...
སོན་ས་གཏོད་པའི་ལ་བ་ཅེ་ཡིན།

ཁྱིམ་ཆོང་གཅིག་གིས་གཏོད་པ་ནི། དཔེར་ན་རྩོམ་འདྲིང་ཅེ་མ་



རྒྱ་རྩེ་བའི་བསོད་ནམས་དབང་ལྷག་ཆོང་གིས་གྲང་ཡེ་ད་གྱི་ལ་གདོང་ཞེས་.....
པའི་ས་དེ་ན་གཏད་ཡོད་པའི་གྲང་ཡེ་ད་གྱི་ལ་གདོང་ལ་བ་ཅེ་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་.....
ཡིན་ལ། དེ་ནི་ལ་རེའི་ལུགས་རྩིང་གི་ཁྲུང་པའི་ཆོས་༡༠ ཉིན་གཏོད་པ་དང་།
དེའང་ཤིང་རྟག་པའི་སོ་རྩོང་བཅད་དེ་ལ་བ་ཅེ་མ་བྱ་བ་ཐུག་སྟུམ་གཏོད་པ་.....
ལས་མདའ་རྩོམ་མདའ་ཤིང་དང་བཅས་པ་སྤྲད་དེ་མི་གཏོད།

ས་ཆ་ལ་ལར་རྩེ་བ་ཁ་ཤས་གྱིས་མཉམ་གཅིག་ཏུ་ལ་བ་ཅེ་གཅིག་.....
གཏོད་པའང་ཡོད་དེ། དཔེར་ན་རྩོམ་རྩོད་པ་ཁག་གསུམ་གྱིས་ལ་རེའི་.....
ལུགས་རྩིང་གི་ཁྲུང་པའི་ཆོས་༡༠ ཉིན་དར་རྒྱལ་རི་མོར་གཏོད་པའི་དར་.....

གྲུལ་ལ་བ་ཙེ་ནི་ཙུང་རྒྱུ་པོ་དང་། ཙུང་ཕྱོད་པ། ཞིལ་ཤར་པ་མ་ཕྱེ་བ་.....
 གཞུམ་པོ་མ་གཏོད་པ་དང་། ལ་བ་ཙེ་འདི་ནི་རྩོམ་པ་ཕྱོད་པ་མ་ཞུལ་ལ་.....
 མ་ཆོན་ན་ཙུང་གཞི་གྲུ་ཆེ་བའི་ལ་བ་ཙེ་ཞིག་ཡིན།

གའིང་མར་ཁམ་པའི་ཕྱི་ལ་པའི་ལཔ་ཅེ་ནི་པདད་རྒྱུན་ཏུ་རྩོན་ཅད་...
མར་ཁམ་པའི་ཕྱི་ལ་པའི་ལཔ་ཅེ་ནི་པདད་རྒྱུན་ཏུ་རྩོན་ཅད་...
པའི་ཕྱི་ལ་པའི་ལཔ་ཅེ་ནི་པདད་རྒྱུན་ཏུ་རྩོན་ཅད་...



ཆོས་མཐོང་ཆོས་སྒྲུལ་ཡོད་པའི་ཀ་རིང་མར་ཁ་སྒྲེ་བའི་ལབ་ཅི་འདི་ཡིན།

དཀྱིལ་འཁོར་མེ་བདུན་གྱིས་གཏོང་བཞིན་པའི་ཨ་ཁུལ་སྒོན་པོའི་
ལ་བ་ཙེ་ལ་མཚོན་ན་ཡོ་རྒྱལ་ཁུངས་ལྷན་ཞིག་ད་ལྟ་ལག་ཁྲམ་ལ་ཁུང་ཡང་.....
འདིའི་གནས་ཚུལ་སྒོར་རྒྱལ་ཡོན་ཁུང་བ་ལྟར་ན། སྒོན་ཆད་ཞིག་ནས་.....
ལ་བ་ཙེ་འདི་གཏོང་སྟོལ་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་རིག་པ་སར་གྱི་སྐབས་ཀྱི་ལོ་.....

[illegible]

བཅུགས་ཏེ་གཙོག་ལ། དེའང་རུས་སྤུལ་འཛོལ་དོན་ནི་རུས་སྤུལ་ནི་ས་ཡི་.....
 བདག་པོ་ཡིན་པས་ས་བསྐང་བར་བཤད། འདིའི་སྐབས་ཀྱི་འདོན་པ་སྤྲུལ་.....
 ཁོང་གིས་གསུངས་པ་ལས་ཟུ་བ་ཆོས་འདོན་དགོས་པ་ཞིག་མ་རེད།

དེ་ནས་མང་ཆོགས་ནམས་ཀྱིས་ས་བརྐོས་ཤིང་ལབ་ཅེའི་གསས་མཁའ་
 (འདི་ལ་རགས་ཞེས་ཀྱང་འབོད)ལས་པ་དང་གཏེར་སྤུལ་རུ་སྤོན་ནས་.....
 བསྐྱབས་ཐེན་པའི་གཏེར་ཁྱུག་ནམས་བཅུག་ཅིང་གཏེར་སྤུལ་པ་ཡིན།
 སྤྱིར་བཏང་རུ་ལབ་ཅེའི་གཏེར་ལ་མདའ་མི་མདུང་སྐགས་མཆོན་ཆའི་.....
 རིགས་སྤུལ་སྤུལ་ཡང་ཡོད་ཡོད། དཀྱིལ་འཁོར་ཨ་ཁྱེས་སྤོན་པའི་ལབ་ཅེ་.....
 འདིའི་གཏེར་སྤུལ་སྐབས་སྤུལ་ཀྱུ་ལ་མཁན་པོ་ཆོང་གིས་གཞི་བདག་ཐམས་.....
 ཅད་ནི་བར་གནས་ན་སྤེ་བ་ཆོ་བའི་འབྲིག་མཐུན་སྐགས་ཞི་བའི་ལས་ལ་.....
 བན་པར་དགོངས་ནས་སྤུལ་སྤུལ་བཅུག་མེད། དེ་ཟུབ་རྩེས་སྤྱུག་ཤིང་གི་ཐོག་.....
 རུ་སྤོགས་བཞིར་སྤྱུག་མེད་ཀྱང་འབྱུག་སོ་སོ་དང་། དེའི་སྤེམ་པ་བདག་.....
 གི་མཆོན་བྱེད་རུས་སྤུལ། སྤུའི་ཁ་གཏོན་གྱི་མཆོན་བྱེད་རུ་བྱ་རྒྱུ་ཁྱུང་གི་
 རི་མོ་འབྲི་བ་ཡིན། དེའང་ཉིན་བརུན་གྱི་རིང་ལ་བསྐྱབས་དགོས། དེ་དག་.....
 ཟུབ་རྩེས་ལབ་ཅེའི་རགས་ལ་རབ་གནས་བྱེད་ཅིང་། དེ་ནས་ལབ་ཅེ་དངོས་
 ཟུ་གཏོད་མགོ་ཚུགས་པ་ཡིན།

ཞོན་རུ་བོད་ཁུལ་གྱི་ལབ་ཅེ་ཆེ་ཆུང་ཅི་རིགས་སྤྱང་བ་འདི་དག་གི་.....
 མིང་གི་ཐོགས་ལུགས་དེའང་འདྲ་མིན་རུ་སྤྱང་སྟེ། ས་མིང་ལབ་ཅེ་ལ་.....



ཐོགས་པ་དཔེར་ན་རྩོམ་སྤོད་པ་ཁག་གསུམ་གྱི་དར་རྒྱལ་ལབ་ཅེ་དང་རྩོམ་
 སྤོམ་རྒྱལ་ཆོང་སྤེ་བས་ཀ་གཙུག་ཁ་ཞེས་པའི་ས་དེ་རུ་གཏད་ཡོད་པའི་ཀ་.....
 གཙུག་ལབ་ཅེ་ལྟ་བུ་དང་། ཡང་གཏོད་པའི་དགོས་དབང་གིས་ལབ་ཅེ་ལ་.....
 མིང་ཐོགས་པ་ཀ་རིང་མར་ཁ་སྤེ་བའི་བྱིས་པའི་ལབ་ཅེ་ལྟ་བུ་དང་། ཡང་.....
 གཏོད་མཁན་གྱི་ཆོ་བའམ་སྤེ་བའི་མིང་ལབ་ཅེ་ལ་ཐོགས་པ་རྩོམ་དམག་.....
 དཔོན་སྤེ་བའི་རྒྱ་ཁྱུར་ཆོ་བའི་རྒྱ་ཁྱུར་ལབ་ཅེ་དང་ཉིན་པ་སྤེ་བའི་བཀའ་མ་.....
 ཆོ་བའི་བཀའ་མའི་དཔའ་མཁའ་། སྤེ་མན་སྤེ་བའི་ཁ་རང་ནང་ཞེས་པའི་ས་
 དེའི་ཉིན་སྤོགས་ན་གཏད་ཡོད་པའི་སྤེ་མན་ལབ་ཅེ་ལྟ་བུ། ཡང་གཏོད་པའི་
 རུས་ཆོད་གྱི་ཆ་ནས་ལབ་ཅེ་ལ་མིང་འབྱུར་ཡོད་པ་རྩོམ་སྤོམ་སྤྱང་ཡོངས་.....



གྱིས་ལོ་རེ་ལྟུགས་རྒྱུ་གི་རྒྱུ་ལའི་ཆེས་ཀྱི་ཉིན་གཏོང་བཞིན་པའི་དྲོ་.....
 སྤྱིས་ལའབ་ཅེ་ལ་རྒྱག་པའི་ལའབ་ཅེ་བེར་བ་ལྟ་བུ་སྟགས་གྱིས་མཆོན་ནོ།།

ལའབ་ཅེ་ནི་སྤྱིར་བཏང་དུ་མདའ་གཏོང་ཅིང་ལ་ཤས་གྱིས་ལའབ་ཅེ་མ་
 བུ་བཅུ་གསུམ་ཞེས་ཤིང་རྟག་པའི་ཡལ་ཀ་བཅུ་གསུམ་ལ་བལ་ཆུན་བཏགས་
 ཏེ་གཏོང་པའང་ཡོད། མདའ་ལ་གཏོང་མཁན་གྱི་སེམས་འདུན་མི་འདྲ་.....
 བའི་དབང་གིས་དཔའ་མདའ་དང་རྒྱ་མདའ། བུ་མདའ། གཡང་མདའ་
 སྟགས་གྱི་བྱུང་པར་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་དག་གི་མདའ་ཤིང་ལ་བྱུང་པར་ཆེན་.....
 བོ་མེད་ཀྱང་མདའ་རྒྱུ་འདྲིབས་དང་ཆོན་ལས་བྱེད་ཚུལ་ལ་བྱུང་པར་ཡོད་
 པ་ཡིན།

ལའབ་ཅེ་ལ་གཏོང་བའི་མདའ་དང་རྒྱ་མག་ཡོད་པ་དང་། རྒྱ་མག་ནི་.....
 བལ་དཀར་པོས་འཁེལ་བའི་རྒྱད་པ་ཡིན། དེ་ནི་ལའབ་ཅེ་ལ་བསྐྱར་བ་བརྒྱབ་
 ནས་སྒྲུང་མཐོ་སར་ འཐེན་ཡོད་པ་དང་དེ་ནི་རང་ཉིད་དག་ལྟས་མགོན་.....
 རྒྱུ་མཛད་དེ་ཁ་ལས་དགེ་ཞིང་རྒྱུང་ན་དར་ནས་ལྟ་ཡུལ་ལ་བཤོད་བྱེད་གྱི་
 འཕྲིང་ལམ་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་བཤད།

གོང་ཁྲུས་བཞིན་ཞོན་རྩ་བོད་ཁུལ་གྱི་ས་ཆ་མང་ཆེ་བར་ལའབ་ཅེ་.....
 གཏོང་བྱེད་ཡོད་པ་དང་། དེའང་གཏོང་མཁན་གྱི་བྱིམ་ཆང་མང་ཁུང་གི་.....
 དབང་གིས་རྒྱ་ཆེ་རྒྱུང་འདྲ་མིན་སྒྲུང་ཡང་། ས་ཁུལ་འདི་ལ་མཆོན་ན་གཞི་རྒྱ་
 རྒྱུང་ཆེ་ཞིང་ཆབ་མཆོན་བྱེད་ཐུབ་པའི་ལའབ་ཅེ་ནི་ལོ་རེ་ལྟུགས་རྒྱུ་གི་.....
 རྒྱུ་ལའི་ཆེས་ཀྱི་ཉིན་དྲོ་སྤྱིས་ས་ཁུལ་ན་གཏོང་བཞིན་པའི་དྲོ་སྤྱིས་ལའབ་ཅེ་
 ཡིན་ཞིང་། ཞོར་དུ་དཀྱིལ་འཁོར་ལྟེ་བུན་གྱིས་གཏོང་པའི་ཨ་ཁྲུས་སྒྲོན་
 བའི་ལའབ་ཅེ་སྟགས་གྱི་སྐྱར་རྒྱུང་སྒྲོས་པར་བྱ་རྟེ།



སྐྱེས་པའི་བྱུང་པར་གཙོ་བོ་མདའ་སྒྲིའི་སྐྱེས་ན་ཡོད་པ་དང་། དེའི་ཉིད་
 ཏུ་བྱི་བྱའི་རིམ་མི་འདྲ་བ་དང་མདའ་སྒྲིའི་བཟོ་བཞུགས་མི་འདྲ་བ་ལས།
 མདའ་ཤིང་ལ་བྱུང་པར་མེད་པར་མངོན།

མདའ་གཏོད་རག་ལ་ཉི་མ་གཅིག་ཙམ་མ་གཏོགས་མེད་ཏུ་ས་མདའ་
 ལས་བྱེད་པ་ཉེ། ཐོག་མར་རྒྱལ་པོར་ཡུར་ཡོད་པའི་མདའ་ཤིང་གི་རྒྱུད་གི་
 རྩེ་མོ་དེ་མདའི་རྩེ་ལ་ཏུ་གཞོགས་པར་བྱེད་ལ། དེ་ནས་ཉིད་ཏུ་ཆོན་ལས་
 བྱེད་པ་ཉེ། ལ་ཡོང་འབྲེལ་པའི་ཆོན་ལྱིས་ཐིག་འཐེན་ནས་མཛེས་པར་
 བརྒྱན་རྗེས་ཐུ་མོ་ནས་བྱ་སྒྲིག་བྱས་ཡོད་པའི་མདའ་སྒྲི་གཏོད་ཅིང་། དེའང་
 ཁེར་གཏོད་དང་ཉིས་གཏོད། སྤུམ་གཏོད་ཡོད་པ་དང་། ཁེར་གཏོད་དང་
 ཉིས་གཏོད། སྤུམ་གཏོད་ཅེས་པ་ནི་མདའ་སྒྲིའི་མང་ཁྱེད་གིས་བཤད་པ་
 ཡིན་ལ། མདའ་ཤིང་ལ་མདའ་སྒྲི་གཅིག་མ་གཏོགས་གཏད་མེད་ན་ཁེར་
 གཏོད་དང་གཉིས་གཏད་ཡོད་ན་ཉིས་གཏོད། གསུམ་གཏད་ཡོད་ན་སྤུམ་
 གཏོད་ཅེས་ཟེར་བ་རེད། གལ་ཏེ་བྱིས་ཆང་གི་མདའ་ཡིན་ན་ཁེར་གཏོད་
 བྱས་ན་ཆོག་མོད། སྤྱི་མདའ་དང་མདའ་གལ་ཆེན་ཡིན་ན་ཉིས་གཏོད་དང་
 སྤུམ་གཏོད་སྐྱོན་བྱས་ཡོད། མདའ་སྒྲི་སྒྲུང་ཆར་རྗེས་ཐོག་ཏུ་གོས་ལིང་
 དང་ཁ་བཏགས་མང་ཏུ་བཏགས་ནས་ལེགས་པར་བརྒྱན་པ་དང་། རྒྱལ་
 མཆོན་ཆེ་མོའི་དཔུང་རྒྱན་གྱི་དར་ལྗོན་ཁ་དོག་མི་འདྲ་བའི་བལ་རྒྱན་
 སྐྱེས་འདོགས་པར་བྱེད། དེ་ལྟར་ལས་དེ་དག་ཡོངས་སུ་བྱུང་རྗེས།

མདའ་ལ་བྱུག་བརྒྱུག་གར་ལེགས་བྱེད་ཅིང་བྱི་ཉིན་གཏད་རྒྱུར་ཆོགས་སུ་
 རྒྱུད་པ་བྱས། དེ་ནས་བསང་ཤིང་དང་བསང་རྩིས། བསང་ཆེ་ལ་སྐྱོགས་དང་།
 མདའ་གཏོད་རྒྱལ་ས་སྤང་ལ་འཐེན་རྒྱའི་དཔུང་ཐག རྒྱུད་ན་སྐྱོགས་སུ་
 སྒྲིག་ལེགས་པར་བྱེད་དོ།

གོང་གི་དེ་དག་ནི་ཁྱེད་པ་ཆོའི་རྒྱུ་བྱ་སྒྲིག་ཡིན་པ་དང་། དེ་
 ལས་ཀྱང་གཙོ་བོས་སུ་ཡུར་བ་ཞིག་ནི་རྩིས་སུ་ཆང་གི་དགེ་འདུན་པའི་བྱ་
 སྒྲིག་ཉེ། དེའང་ལབ་ཅེ་མ་གཏད་པའི་ཡར་སྤྱོད་བྱི་ཆེས་༡༩ ཉིན་ནས་བཟུང་
 དགེ་འདུན་པ་བརྒྱན་སྒྲེ་ཡིས་བསང་མཆོད་དང་བསྐྱར་བཤགས་གསུང་
 ཞིང་ལབ་ཅེ་བཟུབ་དགོས་ལ་ཆེས་༡༥
 ཉིན་དངོས་སུ་གཏོད་པ་ཡིན།



གཏོད་ཚུལ་དངོས།

ཆེས་ཀྱི་ཉིན། ཉི་ཅེ་ས་ལ་མ་གཤམ་གྱི་ནས་ཞེ་བ་སོ་སོ་ནས་ལམ་ལ་
 ཆས་བ་ཏེ། གསར་བུ་ནམས་ཀྱིས་ལུས་ལ་ཤོམ་ལུ་ཁྱོན་ཞིང་། ཞེ་བ་འཛིན་གྱི་.....
 མདའ་དང་རང་རང་གི་མདའ་རྒྱུང་འཁྱུར་ནས་ལབ་ཅེ་གཏོད་སའི་ཕྱོགས་



ལུ་འགྲོ་བ་དང་། ཏུས་ཆོད་བརྒྱའི་ལས་ལས་ལུ་རྩོད་སྤྱོད་ལུ་ཁྱེས་སོ་སོ་.....
 གན་གཞིན་ཡོད་ཆོད་གནས་འདིར་འཛོམས་ཤིང་མི་ཆོགས་ཀྱི་འདུ་འདྲི་.....
 ཡོ་ལང་ནམ་པར་རྒྱས། མདའ་མ་གཏོད་གོང་དགེ་འདུན་པས་བསང་.....
 མཆོད་གསུང་བ་དང་ཁྲོད་པ་ནམས་ཀྱིས་བསང་ལྷག་སྤངས་ཤིང་བསང་ཅི་.....
 དང་བསང་རྩལ་ལྷགས་ནས་ཁྱི་བསང་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡུད་ཅིང་གི་གི་བསོ་བསོ་.....

ལྷ་རྒྱལ་ལོ་དང་བཅས་རང་གི་རྒྱུས་ལྷ་མཆོད་པར་བྱེད། དེ་ནས་རྩོད་སྤྱོད་ས་
 ལུ་ཡོད་ས་ཀྱི་ཞེ་བ་སོ་སོ་འཛིན་པ་གཤིབ་ཏེ། རིང་ལུང་དང་མངོས་ཆ།
 བཟོ་བ་གོད་སོགས་ལས་ཆེས་ལེགས་པ་བསལ་ནས་གཟེངས་སུ་བསྟེན་ཅིང་.....
 བྱ་དགའ་ཏེར་བ་དང་། དེ་ནས་ཨང་རིམ་ལྟར་སོག་མར་ཁྱི་མདའ་གཏོད་
 ཅིང་དེའི་གཞུག་ནས་རང་རང་གི་ཁྱི་མ་ཀྱི་མདའ་རྒྱུང་གཏོད་པར་བྱེད་པ་.....
 དང་། དཔུ་ཐག་དཀར་པོ་ལབ་ཅེ་ལ་བསྐྱར་བ་བྱས་ཏེ་མཐོན་སའི་རྒྱང་ལ་.....
 འཐེན། རྒྱུང་རྒྱ་དགུང་ལ་སྤུར་ནས་རང་གི་ཁ་ལས་བསོད་ནམས་རྒྱས་
 པའི་རྩོན་ལམ་རྒྱུག་ཅིང་རྒྱབས་འཇུག་ལྷ། རྒྱུས་མ་ནམས་ཀྱིས་ཐག་རིང་གི་
 གནས་ནས་བལྟ་བ་ལས་མདའ་གཏོད་སའི་མདའ་རའི་ཁར་མི་འོང་ཞིང་.....
 རང་རང་གི་འདོད་འདུན་འབྱུབ་པའི་རྒྱབས་འཇུག་རྒྱེད་ནས་རྒྱུས་ལྟར་ལྷ་
 བཞིན་ཡོད།

དེ་ལྟར་ཞེ་བ་སོ་སོ་འཛིན་པ་དང་ཁྱི་མ་ཆོད་སོ་སོ་འཛིན་པ་རྒྱུང་.....
 གཏོད་ཏེ་གོང་གི་གོ་རིམ་ནམས་མཇུག་གི་ལ་རྩལ་མདའ་གཏོད་ཡོད་ས་སུ་.....
 མཇུག་རྩོགས་པ་དང་། དེ་ནས་མང་ཆོགས་ནམས་ཞོལ་གྱི་གམ་རྒྱུ་ཁར་.....
 བབས་ཏེ། ཉི་རྒྱུགས་དང་སྤྱེལ་ནས་གར་ཅིད་བྱེད་ཅིང་ཞིམ་མངར་གྱི་བས་.....
 མཆོག་བརྒྱུད་ལྷན་ལ་རོལ་ཏེ་ཏུས་རྩོན་ལ་རྒྱ་ཆེར་རོལ་བར་བྱེད་དོ།

༢ བཞེས་སྒྲོན་པོའི་ལབ་ཅེ།

ཞོན་རྒྱུ་རྒྱུ་ལོ་མ་མཛོ་ཞེ་གི་ཁོང་ས་ད་གྲིལ་འཁོར་ཞེ་བདུན་གྱིས་.....
གཏོད་བཞིན་པའི་མཁུས་སྒྲོན་པོའི་ལབ་ཅེ་འདིའི་ལ་རྒྱུས་ཁྱུང་ས་ལྡན་ཞིག་
ད་ལྟ་ལག་སོན་དུ་མ་བྱུང་ཡང་དེའི་གནས་ཚུལ་སྒྲོན་རྒྱུས་ལོན་བྱུང་བ་ལྟར་.....
ན། སྒྲོན་ཆད་ཞིག་ནས་ལབ་ཅེ་

འདི་གཏོད་སྤྱོད་ཡོད་ཅོད། འོན་ཀྱང་རིག་གསར་གྱི་སྐབས་སུ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱ་
བྱེན་དུ་མས་དབང་གིས་ལབ་ཅེ་འདིའི་གཏོད་རྒྱུན་ཆད་བ་རེད། བྱི་.....
མོ་༢༠༠༩

ལོར་བྱིར་གཏོད་མགོ་ཚུགས་ཤིང་། བཞེས་སྒྲོན་པོ་ནི་ཡུལ་གྱི་འདིར་གཞི་.....
བདག་ལུ་པོ་ཆེན་མ་གསུམ་ཡོད་པའི་ཡ་གྲུལ་ཡིན་ཞིང་། བཞེས་སྒྲོན་པོའི་.....
རི་ལ་ལབ་ཅེ་གཏོད་པའི་དགོས་པ་ནི་ད་གྲིལ་འཁོར་ཞེ་བདུན་འདིའི་ཞེ་བ་.....
བྱི་ནང་མན་ཚུན་འགྲིག་ཅིང་མ་ཐུན་ཞིང་ཁ་ལས་དགོ་བ། རྒྱུང་རྟ་དར་བ།
རྒྱ་ཁོར་ལོངས་སྤྱོད་ཀྱི་དཔལ་རྒྱས་བྱིར་གཏོད་པ་ཡིན་པ་དང་། དེའང་ད་.....
ལྟའི་ལབ་ཅེ་འདི་ནི་སྤྱི་རྒྱུང་གི་མཁུས་པོ་རྣམས་པ་བཞིའི་ཡ་གྲུལ་རྒྱལ་མཁུ་.....
པོ་ཁོང་སྤྱད་དོས་སུ་ཡུལ་འདིར་ཐེབས་ཤིང་ས་བཅགས་ཏེ་ལུགས་རྒྱུང་.....



གི་༢༠༠༩ལོའི་རྒྱུད་པའི་ཆོས་ལུགས་གཏོད་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། བྱི་པོ་ནས་.....
རྒྱུད་པའི་ཆོས་ལུགས་གཏོད་རྒྱུར་གཏོན་འཁེལ་བྱས་ཡོད།

ལབ་ཅེ་གཏོད་པའི་ཉིན་དེར། སྤྱི་མ་རྒྱལ་མཁུ་པོ་ཁོང་ཆང་ཡང་.....
གདན་དྲངས་ཡོད་པས། ལབ་ཅེ་གཏོད་པའི་སྤྱི་ཉིན་སྤྱི་མ་ཁོང་དངོས་སུ་.....
ཡུལ་འདིར་ཐེབས་ཤིང་། ད་གྲིལ་འཁོར་ཞེ་བདུན་གྱི་བྱིས་པོ་མོ་རྣམས་ཀྱིས་.....
བཅིབ་བསུ་བྱ་ཆེན་པོ་མཛད་ཅིང་། སྤྱི་མས་ཀྱང་ཡུལ་མི་རྣམས་ལ་བྱག་.....
བན་དང་མངལ་ཁ་གནང་བཞིན་ད་གྲིལ་འཁོར་ཁོང་མོ་དགོན་དུ་ཐེབས་ཏེ་.....
དེ་ནས་ཞག་བཅུགས་གནང་བ་རེད།

བྱི་ཉིན་ཉི་མ་རི་ཆེར་ཤར་བ་དང་བསྐྱུན། ཐེངས་འདིའི་ལབ་ཅེ་གཏོད་.....

པའི་ཁ་འགོ་བས་གོ་སྒྲིག་འོག སྤེལ་ནས་སྐྱབ་ཆར་ཡོད་པའི་གཏེར་ཁྱག་
 རྒྱུང་སྐྱག་རྒྱུ་ཡོད་པ་རྣམས་མ་ཞི་ཁང་ནས་ལབ་ཅེ་གཏོད་ཡུལ་གྱི་རི་ཆ་
 དེ་ལ་སྐྱེལ་བ་དང་། ཡུལ་མེ་ཆོས་ཀྱང་ནངས་ར་སྤེལ་བྱས་ཏེ་སྐྱེས་བ་
 རྣམས་ཀྱིས་སྤེལ་ནས་སྤེལ་བྱས་ཡོད་པའི་མདའ་དང་རྒྱལ་མཚན་ཅེ་མོ་
 སྐྱགས་སྐྱར་ཏེ་གཅིག་ཆེས་གཉིས་མཐུད་སྐྱོས་ལབ་ཅེ་གཏོད་ཡུལ་གྱི་གནས་
 དེར་བསྐྱེག་བཞིན་ཡོད།

ཡུད་ཅེས་འགོར་རྗེས། སྤེལ་ཁོང་ཡང་ལབ་ཅེ་གཏོད་པའི་གནས་
 དེར་དངོས་སྤྱོད་ཅིང་། ལབ་ཅེ་གཏོད་པའི་གསལ་མཁར་ལ་རབ་གནས་
 དང་ལབ་ཅེ་གཏོད་ཡུལ་གྱི་ཁོར་ར་ཁོར་ཡུག་ཀྱན་ལ་ཞིབ་རྒྱ་གཟིགས་རྗེས་
 འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཁ་འགོ་བར་གོ་སྒྲིག་དང་བཀའ་ཁོལ་ལོགས་པར་གནང་རྗེས།
 ད་གཞོད་ལབ་ཅེ་གཏོད་པའི་འགོ་དངོས་སྤྱོད་བཅུ་པ་ཡིན།

ལབ་ཅེ་གཏོད་རྒྱལ་གྱི་གོ་རིམ་དང་ལབ་ཅེ་བསྐྱབ་པའི་ཆོག་ལེ་སྤྱི་
 གོ་རིམ་ནི་ཐོག་མར་ལབ་ཅེ་འོག་གཏེར་བྱས་སྐྱབ་པ་ཡིན་ལ། གཏེར་ཁྱག་རྒྱུ་
 མར་འབྲུ་སྐྱགས་དང་། གསེར་དུལ་སྐྱགས་རིན་པོ་ཆེ་འོག་རིགས་དང་
 དཀར་གསུམ་དམར་གསུམ། སྤྱན་བཟང་རྒྱལ་སྐྱགས་བཅུག་ཅིང་། གཏེར་
 སྐྱབ་ཀྱི་ཆོག་ལེ་འདྲོན་ཆོག་ས་བདག་རྒྱུང་གཏེར་གཙོ་བོ་བྱས་དཀྱིལ་འཁོར་
 མར་དང་ཁང་སྤྱན་སྤྱར་གྱི་ཡུལ་བཞིས་ཉིན་གཅིག་ལ་ཆར་བཞི་རེ་བྱས་ཏེ་
 ཉིན་བརྒྱན་ལ་གསུངས་པ་དང་། དེ་ནས་སྤེལ་མེ་བས་ཏེ་ས་ལ་རབ་གནས་



བྱས་ཤིང་ས་བཅགས་པ་ཡིན། ས་གཙོག་སྐབས་དཀར་གཏོར་བཅོས་ནས་
 བསང་འདྲོན་ཞིང་གང་མེར་མ་འདྲོན་པ་དང་། སྤེལ་མ་བཟང་གྱི་རྒྱས་སྐལ་
 ཞིག་ས་དེར་བཞག་ཅིང་རི་དྲུགས་དགོ་བའི་ར་ཞིག་སར་བཅུགས་ཏེ་གཙོག་
 ལ། དེ་འང་རྒྱས་སྐལ་འཛོག་དོན་ནི་རྒྱས་སྐལ་ནི་ས་ཡི་བདག་པོ་ཡིན་པས་
 ས་བསྐྱང་བར་བཤད། འདྲི་འོག་སྐབས་ཀྱི་འདྲོན་པ་སྤེལ་ཁོང་གིས་གསུངས་
 པ་ལས་སྐྱབ་ཆོས་འདྲོན་དགོས་པ་ཞིག་མ་རེད། དེ་ནས་མང་ཆོགས་
 རྣམས་ཀྱིས་ས་བཙོག་ཤིང་ལབ་ཅེ་འོག་གསར་མཁར་(འདྲི་ལ་རགས་ཞེས་
 ཀྱང་འབོད་)ལས་པ་དང་གཏེར་སྤེལ་རྒྱུ་སྤྱན་ནས་བསྐྱབས་ཐོན་པའི་
 གཏེར་ཁྱག་རྣམས་བཅུག་ཅིང་གཏེར་སྐྱས་པ་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་རྒྱལ་བ་

拉则文化



藏族习俗中的“拉则”跟古老的宗教有着密切的关系，它是一方群众祭祀山神的一项宗教活动，这习俗普遍于整个藏区。藏区各个地域、部落都有自己的保护神——一般是保护一方土地的山神，由于山神扮演着卫士的角色，主要供品就是利镞锐箭，象征山神的英名和神力。循化藏区也不例外，“拉则”文化气息十分浓厚，几乎每个村庄或部落、家族或住

户都有自己“拉则”，而且“拉则”的名字因敬献者的敬献时间、目的、地点的不同而各异。

“拉则”的形式主要是插箭，也有“母子十三拉则”的形式，这主要在十三枝树枝（桦木为佳）上挂染红、蓝、白色的羊毛绑在一块儿，然后插在箭的旁边。

“拉则”主要以箭，“目斗和”、“母子十三拉则”构成，“目斗和”是自制的羊毛线，缠绕“

拉则”到较高的山顶，据说这是走向天界的绳梯。

循化藏区各地有敬献“拉则”的宗教活动，其中规模较大而具有代表性的是农历六月十五日的“道韩拉则”，下面就结合此次活动介绍“拉则”文化。

拉则文化



藏族习俗中的“拉则”跟古老的宗教有着密切的关系，它是一方群众祭祀山神的一项宗教活动，这习俗普遍于整个藏区。藏区各个地域、部落都有自己的保护神——一般是保护一方土地的山神，由于山神扮演着卫士的角色，主要供品就是利镞锐箭，象征山神的英勇和神力。循化藏区也不例外，“拉则”文化气息十分浓厚，几乎每个村庄或部落、家族或住

户都有自己“拉则”，而且“拉则”的名字因敬献者的敬献时间、目的、地点的不同而各异。

“拉则”的形式主要是插箭，也有“母子十三拉则”的形式，这主要在十三根树枝（桦木为佳）上挂紫红、蓝、白色的羊毛绑在一块儿，然后插在箭的旁边。

“拉则”主要以箭、“目斗和”、“母子十三拉则”构成，“目斗和”是自制的羊毛线、经线”

拉则”到较高的山顶，据说这是走向天界的绳梯。

循化藏区各地有敬献“拉则”的宗教活动，其中规模较大而具有代表性的是农历六月十五日的“道帛拉则”，下面就综合此次活动介绍“拉则”文化。



准备阶段

“道忸拉则”村有村箭，家有家箭，寺有寺箭。箭作为象征性的祭祀，并非用真箭，要挑选裤身笔直、光滑的树杆（松树和柏树为佳），削去树皮充当箭身，在颈脖一般绑有梯形含日月的云纹彩板，以鲜艳的虎黄、赤红、靛蓝为主色调，饰以斑纹，充当花翎。神箭一般由于敬献者的心愿或目的不同而分为求财之箭、求子箭、求力箭等，花翎上绘制的图案不

同而所代表的涵义也不尽相同，人们根据各自的需要进行绘制，希望山神满足自己的心愿。彩板由1层到3层不等，一般家箭只绑1层，村箭和大箭上绑3层，箭身通体着色，涂有代表金木水火土等五行颜色和吉祥图案，缠绕哈达，绑着五彩的经幡，箭梢插有柏枝花草。“道忸拉则”上的村箭都比较大，最长的约有40米，彩板长度约有2米左右，小箭又有

适合自身的彩板。

在十五号前要准备所有工作，十四号准备第二天用的煨桑的料、风马、经幡等物品。以上这些是俗人们的准备，僧侣们的准备是从六月十三日起，古雷寺院的七、八个僧人专门念经为“拉则”做法事。



正式仪式

农历十五日,道忒倾乡出动,人们身装节日的盛装,从四面八方,或骑马,或步行,扛着箭,男女老少向插箭的山坡涌集而来。僧人做完“拉则”法事后,男人在“拉加洛”的一片欢呼声中煨桑、向长空飘撒风马。几百号人往煨桑台添加柏枝、糌粑、和其他桑料,缕缕桑烟在一声声“拉加洛”的美好祈愿声中飘向天际,铺天盖地的风马洋洋洒洒传达着昌达的运道。

人们纷纷向山神敬献美酒、磕头,按顺时针的方向绕煨桑台转圈,这一切如同人神之间沟通的信号把信徒的虔诚和心愿捎向山神。

煨桑后,插箭仪式正式开始。首当其冲的就是“拉则”组织人员从所有箭中选出三支最大、最出众的箭分别代表拉康活佛、喜饶嘉措大师、贡唐仓大师敬献给山神。然后,每村由抽签的方式决定顺序,最后是每户人家自己

的箭。人们谨慎而有秩序地抬箭插往箭垛,气氛庄严神圣。动手插箭的一般是男性,女人只在远处观望。人们啧啧惊叹,看那个村、谁家的箭制作的最华丽最气派。人们个个双手高举栓有旗幡的箭杆,按顺时针方向,缓缓绕转箭垛一圈,由于箭的长度和重量,每插一支箭都不是容易的事,需要众人扶持,插进箭垛后用比较粗的绳子把箭身拉直固定,等大家把箭都插好,需要半天时间,箭垛上空便成为一片密集的箭林,再用的“胃斗和”缠绕所有的箭身并拉到高处的山顶,祈求山神护佑自己运气旺盛。箭杆直插云天,经幡随风飘动,桑烟升向天空,朝阳斜射,云岚蒸腾,风马飘舞,人们不断狂热地呼唤着战神,“拉加洛”的呼声响彻云霄,燃放鞭炮,插箭的活动再次达到高潮。

插箭仪式结束后,人们成群结队到河滩,观看“拉则”节的歌舞表演节目或赛马,打起帐篷,在田间地头野餐、聚会,这样维持两、三天。

现在简单介绍中库七村的阿尼隆宝拉则,关于这座拉则的详细历史资料难以找到,据了解很久以前这个地方就有这习俗,但在文革期间受到破坏而终止举行。

从2009年开始又恢复此项宗教活动,目的是为了团结进步和增强中库各村之间的友



旗，这次活动的主持从拉卜楞邀请四大堪布之一嘉堪布来进行，首届举行于2009年农历8月4日，决定次年起在农历6月4日举行。

举行程序为首先堪布选好拉则基地并到现场进行征治目的地，然后四位和尚连续七

天诵经进行埋宝。一般埋宝时有埋剑或枪等兵器的习俗，但嘉堪布为了提倡和谐，中库的阿尼隆宝拉则里没有埋兵器；群众挖地修建拉则的插箭垛，尔后开始插箭活动。

以上工序完成后做拉则中柱，中柱的四



个面上画老虎、狮子、鹏和龙，柱尖再画土地公的象征乌龟，最尖头画大鹏鸟，而且用七天的时间念诵有关的经；活佛亲自到现场进行开光，最后煨桑，隆重而庄严地插箭仪式正式开始。





道帏"拉则"节文化功能

"道帏"(ལྷོ་ཁྱེ)为藏语,石头帐篷之意,是青海东部地区循化县境内的一个行政乡,属于安多藏区。因其中央部位有一白色巨石,形似帐篷,由此得名。循化县有6个藏族乡,境内多佛塔名山,人们信仰浓厚,十世班禅大师就出生在循化县文部乡,而道帏正是"爱国老人"

喜饶嘉措大师的故乡。道帏海拔2020米,地势南高北低,生产方式主要以农业为主,兼营牧业。道帏乡包括25个行政村,据90年的统计数字,全乡73.5%为藏族,有2172户、8399人。

"拉则"(ལྷོ་ཁྱེ)在藏语中指埋有开光伏藏的

四方垛栏,一般敬献山神的箭镞就集中插在这里。道帏的插箭节称为"拉则节"。在正月十五日有小型的插箭活动,一般向各村零散举行。每年农历的六月十五日举行的插箭活动规模较大,称为"周格拉则",也就是六月插箭节之意。一般要持续3至5天,在这几天,除



了插箭是一项重要的活动外，有宗教歌舞类节目表演，当天还会有小型的赛马活动。拉则节也是人们“香浪”（在天气暖和时到野外游玩、狂林草）的日子，人们载歌载舞，在田间地头野餐、聚会，各个村子出节目在乡上表演或比赛，一些地区的藏戏团、歌舞艺术表演团体也会前来献艺。

插箭仪式在藏区由来已久，特别是安多地区。由于各个地域、部落都有自己的保护神，一般是保护一方土地的山神，由于山神扮演着卫士的角色，主要供品就是利镞锐箭，象征山神的英名和神力。道帛的插箭仪式也是世代传承的宗教习俗，但作为一种全乡人共

同参与、规模宏大的节日，是在1991年，由藏传佛教六大格鲁派寺院之一的拉卜楞寺四大金座之首的六世贡唐仓丹贝旺旭大师亲临现场，进行加持。道帛“拉则节”就是祭祀道帛“三神”（ $\text{འཇིགས་མཁོའུ་མཁོའུ་མཁོའུ་$ ）—东日（ $\text{ལོ་རུང་$ ）山神、大力加山神（ $\text{དཀར་མཁོའུ་$ ）和贡依（ $\text{མཁོའུ་$ ）山神。

历史上有一种传说认为，道帛地区的三大神山皆是移民而来，故三座山神均背向道帛而立，这是山神不团结的象征。山神面朝外界，虽然有助于道帛人在外发展，但为了

造福本土，使道帛人民内部更加团结互助，共建和谐家园，前一辈的活佛、学者，随凡尽努力而未能如愿。至1991年，在贡唐仓丹贝旺旭大师的倡议下，便发起了规模盛大的道帛“拉则节”。道帛乡唯一的一个汉族村庄也会参与插箭。

正是在这个意义上，“拉则节”也称为道帛“吉达”（ $\text{ཇི་ཌ་$ ），“吉”是中间的意思，“达”是箭的意思，可以引申为道帛人民齐心协力共扶团结之箭，恰好承接和弘扬了中华民族自古崇尚的和为贵、和谐为美的和谐社会理想，体现了新的历史时期，道帛人民齐心协力、创建和谐家乡的美好风尚。



插箭前道韩家家户户要制箭。作为一种象征性的祭祀,并非用真箭。要挑选树身笔直、光滑的树杆削去树皮充当箭身,一般取材松树。在颈脖一般绑有三角形的云纹彩板,以鲜艳的虎黄、赤红、靛蓝为主色调,充当花翎。花翎因绘制图案的不同,所代表的涵义也不尽相同。有求财之箭(ཤར་ལྷ་མོ་),有求子之箭(ཤར་ལྷ་མོ་),有求力量的箭(ཤར་ལྷ་མོ་),人们根据各自的需要进行绘制,希望山神满足自己的心愿。彩板由1层到3层不等,箭身通体着色,涂有代表金木水火土等五行颜色和吉祥图案,缠绕着哈达,绑着五彩的经幡,箭梢插有柏枝花草。道韩“吉达”节用的箭一般都比较长,小如粗细的箭比比皆是,最长的有40米,要由大卡车、农用手扶拖拉机运送,家家有箭,村有村箭,乡有乡箭,寺有寺箭,这种群众性大规模的制箭,在其他藏区比较少见。

在农历六月15日这天,道韩领乡出动,人们身装节日的盛装,从四面八方,或骑马,或骑摩托车,或步行,向插箭的山坡涌集而来。道韩藏区穿着打扮有着朴素、简洁的特点。这里的藏族人似乎并不热衷戴繁重的头饰、穿缀有动物皮毛的藏袍,妇女一般梳两条长辫,穿着以深颜色为主的布袍,只有头顶的方巾是五颜六色,这样搭配起来,别有一番味道。动手插箭的一般是男性,女人只在远处观

望。人们啧啧惊叹,看哪个村、哪家的箭制作的最华丽最气派。一般要在这一天选出三支最大最出众的箭分别代表拉廓活佛、喜饶嘉措大师、贡仓唐大师敬献给山神。

插箭当天“拉则节”开幕,开幕式就在插箭台前举行,由道韩乡古雷寺主持,县政府代表人员参加。众人抬着重箭,缓缓上山,等到“仪仗队”高擎箭镞站满山坡,这里顿时成为彩箭的海洋,五彩经幡猎猎飘展,整个场面甚是壮观。僧人吹号诵经后,人们在“拉甲啰”(神战胜之意)的一片欢呼声中煨桑、向长空飘撒风马。几百人往煨桑台添加柏枝、糌粑,向山神敬献美酒、磕头,按顺时针的方向绕煨桑台转圈。缭绕桑烟在一声声“拉甲啰”的美好祈愿声中飘向天际,铺天盖地的风马洋洋洒洒传达着昌达的气数运道,这一切如同人神之间沟通的信号把信徒的虔诚和心愿捎向山神。

煨桑后,插箭仪式正式开始。首当其冲的就是前面提到的三支有代表性的箭,再上代表道韩乡的箭,25个行政村的箭由抽签的方式

决定顺序,最后是每户人家自己的箭。人们谨慎而有秩序地依次抬箭插往箭垛,气氛庄严神圣。插箭垛就修在古雷寺上方的山坡上,有两层楼那么高。由于箭的长度和重量,每插一支箭都不是容易的事,需要众人的扶持,插进箭垛后靠粗绳子把箭身拉直固定。等大家都把箭插好,需半天光景,插箭垛上空便成为一片密集的箭林,人们仰望着神箭,再次欢呼“拉加啰”,围绕插箭台奔跑,掀起一阵阵尘烟,敬神又一次达到高潮。

插箭仪式结束后,人们或在田间野餐或到乡上的饭馆吃饭或观看“拉则节”的歌舞表



演节目,前来“拉则节”游玩的汉族、撒拉族、外地人很多,也有外国人,生意人会有不错的收入。“拉则节”这几天,村村有帐篷住宿在林间草地,人们在自己的帐篷前载歌载舞,可以看到很多道伟民间的歌舞表演。傍晚时分,年青人相约在林间水边唱起“拉伊”(情歌),结交朋友,约会恋人。可见,“拉则节”虽然带有浓厚宗教色彩,但已成为当地人们在农闲时期游玩、放松、家人聚会的世俗节日。在节日里,人们更加注重对亲情和友谊的表达,对长者的尊敬,协调人与自然的关系,这对于家庭稳固、调节身心、改善人际关系、提高人的素质、维护社会公德、增强民族凝聚力,从而构建和谐社会,有着不可替代的作用。每个民族都有自己的传统节日,这些节日是体现和传承民族文化的重要载体,节日文化是民族性格、民族文化的集中展示,是文化认同、民族认同、国家认同的重要标志。

中国是个农耕国家,节日起源一般都与时令节气、宗教祭祀有关,但随着时代的变迁,过节的习俗也不断地发生变化,体现出与时俱进的风貌,越来越重视对外交流和人文关爱。近几年,道伟“拉则节”越来越为外人所知,成为一种具有新意的文化活动,不断向旅游文化节靠拢,促进了当地经济的发展,通过节日这个平台,道伟的宗教文化、民俗文化、



民间歌舞艺术等越来越受到外界关注,这对于抢救民间文化遗产无疑有着十分重要的意义。

“雪域藏民族是一个拥有丰富节日资源的民族。据不完全统计,藏区的节日有40多个。一年12月中,几乎月月都有节日。整个藏民族的节日纷繁多姿,交叉融贯,组成了一条完整、系统的社会画廊。藏族传统节日作为藏文化的窗口,是全面、形象、立体地认识藏文化的放大镜,同时是开放的,有着扩充、延伸、拓展的广大空间,是藏民族文化遗产中有发展

前景的丰富资源。”^①

如今,在商品经济时代的潮流中,文化搭台经济唱戏已经成为商业化的重要形式之一,道伟“拉则节”作为传统文化节日体现着深刻的文化内涵,大力开展此项活动既符合少数民族生产生活的习惯,又符合当前“构建社会主义和谐社会”的要求,因此大力推广并不断拓展其多样化多层次的节日内涵,有着强烈的现实意义。



民间体育

一、赛马

藏族在漫长的历史长河中过着逐草追水的游牧生活,广袤而荒凉的自然环境,使人们与马结下了不解之缘。如果说格萨尔赛马

称王奠定了传说中雪域帝国的基业,那么茶马互市则开辟了一个古老民族对外交往的新篇章。

在循化藏族聚居区,临岗察牧区,马的作用随着社会的发展在现实中逐渐淡化。然而民族竞年的集体记忆仍然焕发着不朽的活

力,书写着对根的追索,同时也传承着历史的文化遗产。在古稀老人的警世格言中,在壮志男儿的发愿誓词间,在怀春少女的缠绵情歌里,处处闪现着骏马的影子。岗察的六赛马节、文都的加洛毛兰、道伟的拉则节,赛马作为宗教和世俗大型活动的一项重要内容,集

中地体现着藏人对历史的感怀,对文化的认同,对生活的热爱,以及对未来的憧憬。

藏族赛马一般分速度、“贡巴”(碎步)、马运三项。赛马仪式相当隆重,首先要煨桑,燃松枝枯叶煨桑敬神的祭祀形式是藏族古老习俗的延续。骑手们身着民族盛装,背负杈子枪、腰挎长刀,按照传统仪规围着煨桑台顺时针方向转三圈。烈焰翻腾,浓烟滚滚,骑手朝天抛撒风马旗,高声齐呼“拉加洛”,祈求神灵赐予平安和胜利,给赛马会增添了几分神秘和庄严的气氛。

速度赛。骑手多为十二三岁的少年,身穿藏袍,系着鲜艳的丝绸腰带,双袖腕下系腰,显得干练利索、英姿飒爽。马的全身用特制细齿铁刷梳理干净,将马的尾巴打成漂亮的结,让马匹显得格外精神抖擞。赛马由成人牵缰,不备鞍具,一是可以减轻马的负重,二是一旦骑手被摔下来不会被马拖走。赛马开始,牵缰人听到信号,在撒缰的同时,右手用力拍赛马臀部,只见骏马四蹄腾空如离弦之箭,如流星、似闪电、骑手们像童话中的精灵紧贴在马背上,又像草原雄鹰展翅飞翔,从人们面前一掠而过,来不及惊叹,尘土飞扬中,赛马场上响起了一阵阵雷鸣般的掌声和欢呼声。

“贡巴”是一匹乘骑所必多须具备的,骑手以中青年人为主,他们有丰富的驾驭经验,既

不让马疾驰狂奔,又要保持领先的速度,与现代中的竞走相类似,骑士勒紧缰绳,身体稍侧后仰,马和骑士在跑动当中要求有优美的姿势,还要避免大的颠簸,讲究的是具备“贡巴”的良骑,藏族人称之谓“贡巴坚”或“走马”,是家财中最令人羡慕的珍宝。“走马观花”中的“走”是跑的意思,和藏族走马是两回事。

马术比赛。在文都的加洛毛兰和道忒的“达加拉则”均有马来表演,进行传统的马肚藏身、拾哈达、马上射击等。“达加拉则”以前的赛马场在贺隆堡阿诺卡到当郭坡顶,单人单骑往返一趟,骑手手持火枪,在奔跑中将火枪从马肚下传接,以马的速度和骑手完成动作的次数进行评价,选出优胜奖励。据说文都乡插子村的桑高老人,骑术精湛,技艺超群,年轻时能站在疾驰的马背上磕头。这一精彩绝伦



的马上技艺后继无人,日渐式微。

6月的藏乡,风和日丽,绿草如茵,漫山遍野鲜花盛开,大地给节日铺上绚丽多彩的大藏毯。赛马会结束了,彩旗仍在猎猎飘动,骑手牵马缓缓而来,藏家小伙迎上前去敬献哈达,姑娘们用纱巾遮着面部,只露出两只小灵灵的大眼睛行注目礼,荣誉属于所有的参赛者,这是个平静而又激动人心的时刻。



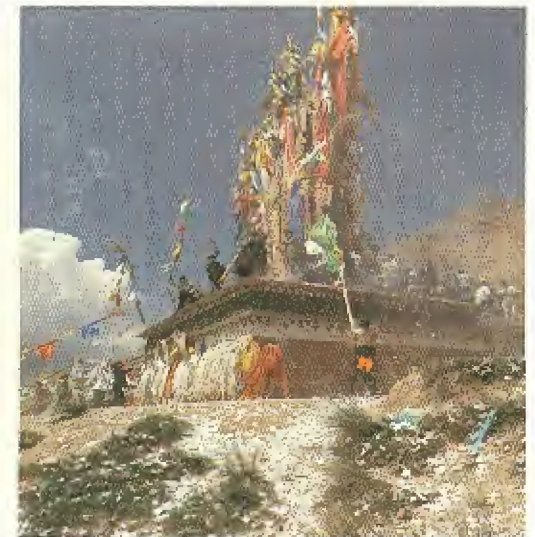
Lab rtse Ritual

The Lab rtse ལའ་རྩེ་ Ritual, or mountain deity festival, is held every year to ask the local mountain deities to bring prosperity to the village.

A central feature of the Lab rtse ritual is the making of symbolic arrows. There are two kinds lab rtse ritual

arrows. The first, less common kind is known as lab rtse ma bu bcu gsum which means the mother and babies of lab rtse. Made by women, these arrows consist of thirteen branches tied with tufts of wool.

The second more common kind are arrows which



are made in accordance with the hopes of their makers. There are warrior arrows, wealth arrows, son arrows, good fortune arrows and so on. The arrows are differentiated by their shapes and the colors of their wooden fletchings.

Mountain deity altars are constructed at mountain passes. Strings made from white wool, known as Rmu thag རྒྱ་ཐག, are tied around the arrows and then extend from the Mountain deity altar to the top of the mountain. This is known as the path to Heaven.



This ritual is widespread in Tibetan areas of Xunhua. There is hardly a single Tibetan village that does not hold a lab rtse ritual. There are different kinds of lab rtse rituals such as village lab rtse, clan lab rtse, and family lab rtse. There are also larger scale lab rtse rituals conducted by several villages like the Dargyal Lab rtse དར་རྒྱལ་ལ་བ་རྩེ in Dorbi.

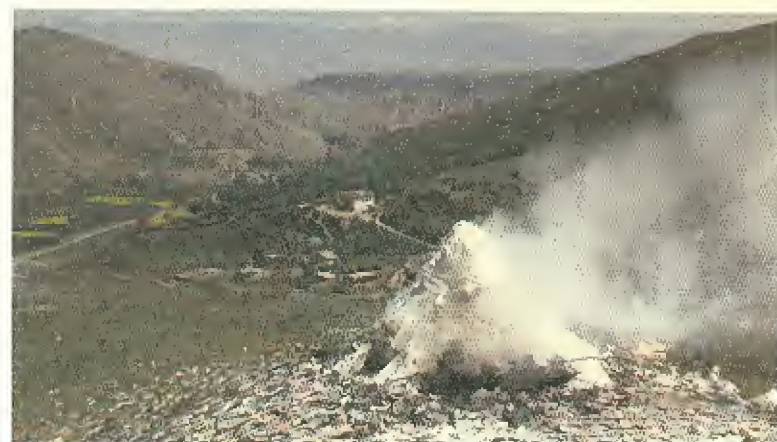
Depending on the number of households and their status and wealth, the scale of the lab rtse ritual varies



from township to township in Xunhua. The Rdo sbis Lab rtse ritual, held on 15th day of the 6th lunar month each year is known to be the largest.

On the day of the Dorbi lab rtse ritual, every village brings a large symbolic arrow and every household brings a small symbolic arrow. Arrows have different meanings. An arrow of wealth aims to secure better access to wealth and income; a warrior arrow is thought to lead to bravery in the battlefield, a fortune arrow is said to bring better fortune to a family, and a son arrow brings a son to those couples unable to conceive one.

Arrow shafts are made of long straight poles. Some are as long as 40 meters. Arrow shafts made from pine and juniper are considered the best. Trees, from which arrows are made, are cut two months before the ritual to give enough time for them to be dried and have the bark removed. Fletchings are roughly 1m in length and made of wood panels which are then painted in various colors.



The arrangement of the panels resemble a blazing gem.

The patterns painted on the fletchings helps differentiate whether it is a son, warrior, good fortune, or wealth arrow.

When the time of the lab rtse ritual nears, the arrows are prepared by sharpening one end of the dried tree to make the arrow-head. Then, the arrows are painted and fletchings are added. Village arrows typically have fletchings on two or three rows of the arrow shaft. Household arrows often feature a single

row of fletchings. Silk, prayer flags, and wool strings are tied around notches made in the shaft. Next, the arrow is purified with incense, which is known as bsang. Rmu thag and wind-horses, which are small pieces of paper with religious symbols and prayers, are prepared.

Local monks have already been chanting for two days prior to the ritual.

Before sunrise, people put on new clothes and carry the arrows to the lab rtse site where the Mountain deity



alter has been constructed.

Around ten o'clock, people begin to arrive at the lab rtse site.

Nearly all the Tibetan



villages become empty in the Rdo sbis area. As monks chant, the villagers burn a large quantity of incense and call the mountain deities. Subsequently, the largest village arrows are chosen and those villages are given prizes. Arrows recognized for being the longest are put first into the lab rtse alter followed by the other village arrows, then followed by household arrows. White Rmu thag are fastened to the lab rtse arrows and strung to the top of mountain. Wind-horses are tossed into the smoke of the biggest heap incense. Women sit at certain distance away from the lab rtse ritual site and pray for

the village's welfare and their individual families.

After the arrows are placed in the altar and other activities at the Lab rtse site are finished, villagers gather by a river and enjoy other activities like singing songs and playing games. In the past there were horse races, but this practice ended around 7 years ago.

Another example of the lab rtse ritual is the Anye Lonbo La rtse གཞུ་ལོན་བོ་ལང་ཙེ་ that is held by the 7 villages of kyil kor. This ritual was discontinued from the time of the Cultural Revolution until 2009. On the 4th day of the 8th lunar month in 2009, this ritual was resumed, with the support of Lama Gyal from Labrang Monastery, in the hopes of bringing local prosperity and harmony. In subsequent years the ritual has been held on the 4th day of the 6th lunar month.

In order to conduct the lab rtse festival, *gter* are made. *Gter* are small bags consisting of grains, gold and medicinal herbs.. These are prayed over by local monks



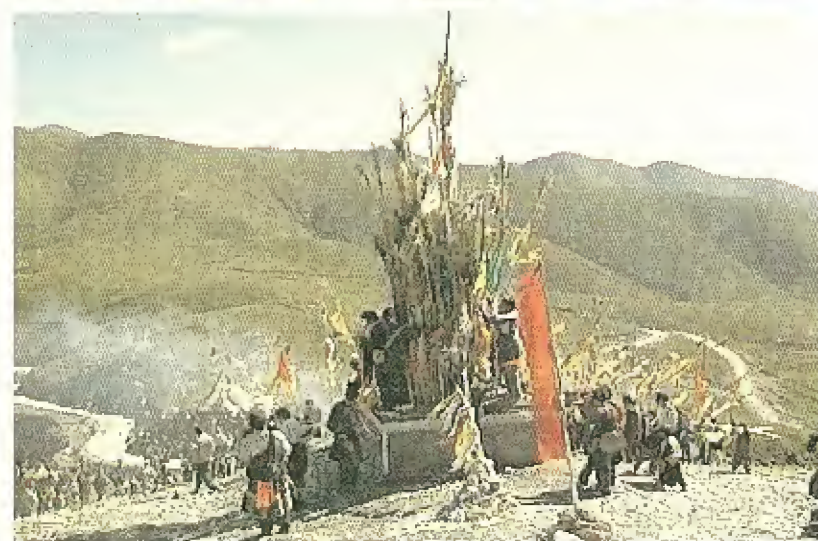
from Kyilkor and Kangmon monasteries for seven days. Next, the Lama prays at the site in order to subdue the earth god by placing a symbolic turtle and Gazelle horn at the lab rtse area. The symbolic turtle is placed here because it is believed that the turtle is the owner of the earth.

Afterwards, villagers build the lab rtse altar and bury the gter pouches inside the altar. Weapons like swords and arrows were traditionally buried as well, but because this lab rtse is intended to achieve peace

between the mountain deities and villagers they no longer are. A pole painted with protective animals- the tiger, lion, dragon and a roc, a legendary bird of Buddhism, is prayed over by monks for seven days and placed in the altar. Next, the altar is consecrated by monks and the arrows are placed into the altar.

Lab rtse rituals are named based on their geographical location, the time that they are held, and their purpose. For example, Ka gtsug kha Lab rtse ཀ་གྲུག་ཁ་ལ་རྩེ་ལྷ་མོ་ of Rgyal tshang Village is called this because of its geographical location- Ka gtsug kha. Dar rgyal Lab rtse is named for same reason.

Based on the suggestion of a local lama, a Baby lab rtse ritual in Karing has been instituted to increase the number of girl and boy babies born to the local villagers. The Dorwi is known as the lab rtse of the sixth lunar month because it is held on the fifteenth day of the sixth lunar month.







Xunhua Tibetan Folk Culture 循化藏族民俗文化

6

ཇུ་མཁའ་ལོ་མཁའ་ལོ། སྐྱེ་ཤིང་། སྐྱེ་ཤིང་།
Tibetan Wedding



གཉེན་སྒྲིལ།



ཞོན་ལྷ་ས་ཆའི་གཉེན་སྒྲིལ་སྒྲིལ་དེ་ཆེ་ཕྱོགས་ནས་བཤད་ན་
མདོ་ཁམས་ཤིང་གཉེན་སྒྲིལ་སྒྲིལ་དང་མཐུན་ཞིང་། རྒྱུ་ཕྱོགས་.....
ནས་བཤད་ན་ས་གནས་རང་གི་ཁྱད་ཆོས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཀྱང་.....
འདུས་ཡོད། ཐེངས་འདིར་ང་ཆོས་ཞོན་ལྷ་བོད་ཁྱུ་ལས་ཀ་རིང་.....
བིས་མདོ་ས་ཁྱུ་ལྱི་གཉེན་སྒྲིལ་གྱི་གོ་རིམ་གཙོ་བོ་ཕྱི་རྒྱུ་ཏེ་དེའི་
སྒྲིལ་ལ་རྒྱས་ལོན་རྒྱུ་ཅེས་དང་དེ་དང་འབྲེལ་ཡོད་གྱི་སྒྲིལ་ལ་.....
བཅས་འདྲི་རགས་ཅི་མ་བྱེད་པ་ཡིན།

དེ་ཡང་གཉེན་སྒྲིལ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་གཉེན་ལ་མན་ཚུན་ལ་.....
རྒྱས་ལོན་གསལ་པོ་བྱ་དགོས་པ་ཡིན་ཏེ། མོ་གསལ་ཆེང་ལྷ་བྱ་ལ་.....
མཆོན་ན། རང་གི་བྱ་དང་མོས་མཐུན་བྱུང་བའི་བྱ་མོ་དེའི་ལོ་རྒྱུས་
བར་རྒྱལ་འདིར་པ་དང་། ལག་ལས་ཀ་དང་ཡག་ཤོས་སྒྲིལ་ཆེང་.....
དེའི་གཤིས་རྒྱུད་བཟང་མེན། བྱ་མོ་དེ་ཁ་ལས་དག་མིན་བཅས་ལ་.....
བཟག་རྒྱུ་དག་ཚོད་གཉེན་སྒྲིལ་བའི་འགོ་ཚུལ་པ་ཡིན།

དེ་ལ་ཚོགས་མཐུན་ཆོད་ནང་ཁུལ་ནས་ཤོས་བྱས་ཏེ་བྱིས་ཆོད་.....
གཞན་ཞིག་གི་བུ་མོ་མནའ་མར་སྤྲོད་ཆུ་ཐག་བཅད་རྗེས། རྒྱགས་གཉིས་.....
ཀའི་སྒོ་གཏད་ཆོག་པ་དང་གཞུང་དྲུང་ཞིང་འཛོན་ཐང་ལུན་པ། སྤྲུལ་ལས་.....
ཤིང་འཆར་སྒོ་མུར་བའི་ཆན་པ་བསམ་ཤེས་ཞིག་བར་བ་ཅུ་མངགས་པ་ཡིན་
ལ། བར་བས་ཆང་སྤང་ཁ་བཏགས་དང་བཅས་ཏེ་གཉིན་པོ་ཆོད་ལ་བུ་མོ་.....
སྤྲོད་དུ་འགྲོ་བ་ཡིན།

གལ་ཏེ་ཨ་ཞང་ཆོད་གིས་རང་གི་བུ་མོ་སྟེར་འདྲོད་མེད་ཆོད་སྤང་.....
ཁ་བཏགས་ལ་གནས་ཆོད་མི་གཡར་བར་སྟེར་སྒྲིག་པ་ཡིན་ལ། དེ་ནི་རང་གི་
བུ་མོ་བྱིས་ཆོད་དེ་ལ་སྟེར་འདྲོད་མེད་པའི་རྒྱགས་ཤིག་ཡིན། དེ་ལས་ཚོགས་སྟེ་
ཐོག་མར་བསྐྱལ་བའི་ཆང་སྤང་ལ་གནས་ཆོད་གཡར་བ་ཡིན་ན་དེ་ནི་བུ་མོ་.....
སྟེར་འདྲོད་ཡོད་པའི་མཚོན་རྒྱགས་ཡིན་པས། བར་བས་བསྐྱེད་མར་ཉིན་
འགའ་ཤས་འགའ་ཤས་ཀྱི་རྗེས་ནས་ཨ་ཞང་ཆོད་ལ་ཡང་དང་ཡང་གིས་བུ་.....
མོ་སྟེར་མིན་གྱི་ཆོག་ལེན་དུ་འགྲོ་བ་ཡིན།

ཨ་ཞང་ཆོད་གིས་རང་གི་བུ་མོ་དེ་བྱིས་དེ་ལ་གནས་ལ་སྟེར་རྒྱུ་.....
འཐད་པ་བྱུང་བ་ཡིན་ན། རྒྱགས་གཉིས་ཀའི་སྒོ་ས་ཁ་གཅིག་ལ་བཞག་སྟེ་
ཉིན་བཟང་སྐར་བཟང་གི་དུས་ཤིག་བདམས་ཏེ་ཆོག་ཆོད་འཐུང་བ་ཡིན།
ཆོག་ཆོད་འཐུང་བ་ནི་རྒྱགས་གཅིག་ནས་བུ་མོ་སྟེར་རྒྱུ་ཡིན་པར་འཐད་པ་.....
བྱུང་བའི་ཆོག་སྟེར་བ་དང་། རྒྱགས་གཞན་ཞིག་ནས་རྒྱ་ནམ་འདེབས་རྒྱུ་.....

དང་རྒྱ་རིན་གཙོད་ལེན་རྒྱ། ཉིན་མོ་ནས་བྱེད་རྒྱ་དང་ཉིན་མོའི་རྒྱ་ཆེ་རྒྱུ་།
ད་དྲུང་གྲ་རྒྱིག་གཞན་དག་གི་སྒྲོར་ལ་སྒོས་ལེགས་པར་བྱེད་དགོས་པ་དེ་.....
ཡིན།

བུ་མོ་གནས་ལ་བསྐྱལ་བའི་བཀ་ཤིས་བའི་ཉིན་མོ་དེར། བྱིས་ཆོད་
གང་ཐོས་རྒྱ་ཉིན་ནས་བཟུང་རང་རང་གི་ས་ན་བྲེལ་འཆུབ་དང་གྲ་རྒྱིག་གི་.....
ལས་རྒྱ་ཆོགས་བྱེད་གྱིན་ཡོད་དེ། བྱིས་བདག་མས་སྒོ་བྱི་ནང་ཀུན་ལ་གཙང་
སྒྲ་ལེགས་པོ་བྱས་པ་དང་། གཞན་ཆོད་མས་བྱིས་ཀྱི་སྒོ་ད་ཅ་ལག་ཡར་འཛོག་
མར་འཛོག་དང་ཁང་བའི་ནང་གི་རྒྱགས་བར་དང་ཆ་སྐམ་སོགས་ཀྱི་ངོས་ལ་
བྱི་དོར་གཙང་མར་བྱེད་པ་དང་། ཁང་བའི་ནང་ལ་གདན་ཆ་འདིང་བ་དང་



ཅག་ཅེ་འདྲིལ་པ། དེའི་མེད་ཀ་ར་མེད་ཏྲིག་མོགས་ཀྱི་མེད་ལ་སྒྲིག་པ་.....
བཅས་སྒྲིག་ཡོངས་སུ་ཆོང་བར་བྱས་པ་ཡིན།

གཞན་ཡང་བྱིས་དེས་མེ་བའི་ནང་གི་སྒྲིག་སྒྲིག་མཁན་གྱི་མ་ཚུ་རེ་.....
གཉིས་མོགས་སུ་བཅུན་ཏེ་བག་གསར་གྱི་མགོ་སྒྲིག་པ་དང་། ཆ་མོ་དང་.....
དུང་དཀར་མོགས་ཀྱི་འདྲིལ་ཆ་ཁ་ཆོང་བར་འདྲིལ་ལ། སྒྲིག་པ་དང་དུ་.....
ཀོ་རེ་དང་མེད་ཏྲིག་མོགས་ཀྱི་ཁར་བུན་སྒྲིག་ཆོགས་པར་བཅུགས་ཏེ་བྱི་.....
ཉིན་བུ་མོ་གནས་ལ་བཟོངས་བར་གྲ་སྒྲིག་གུ་ལོ་པ་ཞིག་བྱས་པ་ཡིན།

ཉིན་དེའི་བྱི་དྲུའི་དུས་སུ། མག་གསར་དང་མག་རོགས། བར་བ།
ད་དུང་གང་བཟང་གི་སྒྲིག་པ་རེ་གཉིས་བཅས་ཨ་ཁང་ཆོང་ལ་རྒྱ་འདྲིལ་.....



པར་ཡོང་བ་ཡིན། རྒྱ་འདྲིལ་པ་ནི་བུ་མོའི་རྒྱ་རིན་དང་མེ་བའི་རྒྱ་ཆང་.....
ནམས་ཉིན་དེར་ཨ་ཁང་ཆོང་ལ་རྒྱ་འདྲིལ་བའི་བྱི་དྲུ་སྒྲིག་སྒྲིག་པ་ཞིག་ཡིན་ལ།
ཞོར་དུ་བག་གསར་བསུ་དུ་ཡོང་བའང་ཡིན་པས། ཁ་ཁོར་གྱིས་དགོང་མོ་.....
དེར་བུ་མོ་གནས་ལ་བསྐྱལ་བའང་ཡོད། ཡིན་ཡང་ས་ཆ་རེ་ལ་དཔེ་རེ་ཞེས་.....
པ་བཞིན་ཡུལ་སྒྱུ་འདི་ལ་མཆོན་ན་བག་གསར་དགོང་མོ་དེ་ལ་མི་བསྐྱལ་.....
བར་བྱི་ཉིན་སྒྲིག་སྒྲིག་པ་ལ་ཡང་ས་གོང་ཨ་ཁང་ཆོང་གིས་གནས་ཆོང་ལ་.....
བསྐྱལ་བ་ཡིན་པས། ཉིན་དེར་མག་གསར་འཁོར་དང་བཅས་པ་ཨ་ཁང་ཆོང་.....
ལ་ཡོང་དོན་ནི་བྱིགས་གཅིག་ནས་རྒྱ་འདྲིལ་པ་དང་། བྱིགས་གཞན་ཞིག་.....
ནས་བག་གསར་གྱི་གཉིན་ཉེ་དང་ཁ་ཡན་རྒྱ་ཆོས་མག་གསར་གྱི་གཟུགས་.....
བཟོ་ལྟ་དང་ཡུལ་ལང་ཆོ་ལ་བལྟ་བསམ་པ་དང་། གཞན་ཡང་མེ་བའི་ནང་.....
གི་བག་གསར་གྱི་ཁ་ཡན་རྒྱ་ཆོས་རང་མེ་བའི་བུ་མོ་མེ་ཏྲིག་འདྲུ་པོ་གཞན་མེ་.....
བའི་པོ་གསར་ཞིག་གིས་བྱི་རྒྱ་མེར་ན་དེ་འདྲུ་སྒྲིག་སྒྲིག་པ་ཡིན་དང་། མོ་.....
གསར་དེས་བུ་མོ་དེ་ལ་ཇེས་བྱས་ནས་སྒྲིག་ཏེ་ཉེ་དང་། གཆ་ཆོ་བྱེད་.....
དགོས་པར་དུན་སྐྱལ་གྱི་ཆོས་དུ་ན་ཅོག་འཐེན་པ་སོགས་མག་གསར་དེ་སྐྱག་.....
ལ་རྒྱག་གང་ལུབ་བྱས་པ་ཡིན། དེ་བས་མི་ནམས་ཀྱིས་དུས་རྒྱུན་པར་ཉིན་.....
དེའི་དགོང་མོ་ལ་མག་པ་ཡིན་ཅོག་འཐེན་པའི་དགོང་མོ་ཞེས་བཟོད་པ་.....
ཡིན།

ཨ་ཁང་ཆོང་གིས་མག་གསར་འཁོར་དང་བཅས་པ་ནང་ལ་བསྐྱལ་ཏེ་.....



ཞེ་ལེན་ལེགས་པར་བྱེད་པའི་སྐབས་དང་བསྐྱེད་ནས། ལྷ་ཆང་འཕྱར་བར་...
 བོས་ཡོད་པའི་ཞེ་བའི་ནང་གི་རྒྱན་དར་གཞིན་གསུམ་དང་ཁ་ཡན་ཟླ་.....
 རྒྱལ་མ་གཅིག་འཕྱོར་གཅིག་མཐུད་དེ་བྱིས་དེ་ལ་འདུས་ཤིང་། ཟས་རིགས་
 ལྷ་ཆོག་ལ་ལངས་སུ་སྐྱོད་བཞིན་སུ་དགའ་ཅིང་མོ་ཡི་དཔལ་ལ་ཅི་དགར་.....
 རྩལ་བ་ཡིན། དེའི་དགོང་མོར། ཆེས་ཉམས་མཚར་ཞིང་ཟང་ཟིང་ཆེ་བ་ནི་
 ལག་གསར་གྱི་རྩ་ཅོག་འཐེན་པ་དེ་ཡིན། ས་ཆ་འདི་ལ་དཔེ་ཞིག་ཡོད་དེ།
 དེ་ནི་ལག་པའི་རྩ་ཅོག་དགུ་འཐེན་ཞེས་ལག་པའི་རྩ་ཅོག་ཐེངས་དགུ་ལ་.....
 འཐེན་པའི་སྤྱོད་ཡོད་པས། ལ་ལྷ་ཆོ་མཚམས་མཚམས་སུ་ལག་པའི་རྩ་ཅོག་

འཐེན་པར་རྒྱགས་པ་ཡིན་ལ། ཞེ་བའི་ནང་གི་སོ་གསར་རྒྱལ་མ་གཅིག་གསར་...
 གྱི་རྩ་གསར་ནས་ལངས་ཏེ་ལ་ལྷ་དེ་ཆོ་འཕྱོག་གང་ཐུབ་བྱས་པ་ཡིན། དེ་མིན་...
 ལག་གསར་རྩ་གསར་གྱི་སྤྱོད་པ་དེ་ཡང་དེས་པར་སྤྱོད་པར་ཅིང་ལ་བྱང་ཆ་.....
 ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས་ཏེ། ཞོས་ལྷན་མོ་རག་གི་དབྱངས་ནར་དྲངས་དེ་སྤྱོད་
 དེ་ཐུངས་ཆེ་ལ་ལྷ་ཆོས་དེ་ཞིག་ལག་གསར་གྱི་རྩ་ཅོག་མི་འཐེན་པར་.....
 མཚམས་འཛིག་པ་དང་། བར་བས་སྤྱོད་པ་ཞིག་བྱས་ཏེ་ལ་ལྷ་ཆོ་ལ་དདུལ་.....
 རྩང་ཅེ་རེ་བྱིན་ནས་གནང་བ་བྱས་ན་ད་གཞིང་ལ་ལྷ་ཆོས་ཁོ་ཆོ་གྱུ་ཡངས་སུ་
 གཏོང་བ་ཡིན། དགུང་མོ་དེའི་སྤྱོད་པར་ཅིང་དང་རྩ་ཅོག་འཐེན་པའི་.....
 བྱེད་སྤྱོད་ཞིག་གི་མཐུག་རྒྱུ་གསལ་ཆེས་ལག་པ་འཁོར་དང་བཅས་པ་བྱིར་རང་
 བྱིས་དུ་ལོག་སྤེ་བྱི་ཉིན་བག་གསར་བསུ་བ་དང་ལྷན་མོ་བྱེད་རྒྱར་གྱི་སྤྱོད་.....
 བྱས་པ་ཡིན།

ས་ཆ་འདི་ལ་མཚོན་ན། རྒྱལ་མ་ལངས་གོང་བུ་མོ་གནས་ལ་བསྐྱལ་.....
 བའི་སྤྱོད་ཡོད་པས། བྱི་ཉིན་སྤྱོད་པའི་དུས་ཆོད་ལྷ་ཡས་མས་སུ་བཟུང་ཆང་.....
 གང་བོ་ཡང་ལངས་ཏེ་ལ་ལས་ནངས་ར་སྐྱོལ་བ་དང་། ལ་ལས་བག་གསར་.....
 ལ་གོས་གོན་པ་དང་འདྲིགས་ཆ་འདྲིགས་པ་སོགས་རང་རང་གི་ས་ན་བྱེལ་.....
 སེལ་འཆུབ་འཆུབ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ལ། བྱིས་དེའི་ལ་མཚོད་ཡང་སྤྱོད་པས་
 མོན་ཏེ་ཆ་ཐབ་ལྷེང་ན་གཡང་འཁོད་བྱེད་བཞིན་ཡོད། གཡང་འཁོད་བྱེད་...
 པ་འདི་ནི་བྱིས་དེའི་གཡང་ཐམས་ཅད་བུ་མོས་འཁྱེར་འཁྱེར་ནས་གཡང་

ཐམས་ཅད་ཕྱིར་རང་ཁྱིམ་དུ་འགྲག་པ་ཡིན་ཞེས་བཤད་སྒྲིལ་ཡོད།

གཡང་འབོད་བྱས་ཆར་རྗེས། བུ་མོས་རང་གི་མ་མ་གཉིས་གཙོ་བོར་.....
བྱས་མཆོད་ཁང་དང་ཁྱིམ་གྱི་སྒྲོ་བྱིན་པ་ལྟག་འཆའ་ཞིང་ཕྱི་ཁྱེད་ལྟག་.....
བཞིན་འབྱུང་རིགས་སྣ་ལཱ་ལྟེ་མཆོད་ཁང་འཕེན་ཞོར་སྒྲོ་བྱི་ལ་འབྱུང་པ་དང་།
བག་རྟགས་དང་ཁ་ཡན་རྒྱ་ཆོས་གཡས་གཡོན་ནས་བསྐོར་ཏེ་བག་གསར་.....
གནས་ཆར་གི་རྩྱགས་སུ་བསྐྱལ་འགོ་བ་ཡིན།

གཉེན་པོ་ཆར་ཡང་བག་གསར་གྱི་སྒྱུན་བསུ་བར་ཕུ་མོ་ནས་གཏན་.....

ཞེས་བྱས་ཡོད་པའི་གནས་དེར་ཐོན་ཞིང་། བག་གསར་བསུ་བར་གཉེན་པོ་.....
ཆར་ནས་སྒྱུ་ལེན་གར་ཆེད་ལ་དགའ་བའི་མ་རྒྱ་སྒྲོར་ཞིག་དང་གསར་བུ་.....
སྒྲོར་ཞིག་སྒྱུན་ལ་བྱུང་དེ། བག་གསར་བག་རྟགས་དང་བཅས་པའི་སྒྱུན་.....
བསུས་ཏེ་ལམ་ཆར་འཛིན་པ་ཡིན། ལམ་ཆར་འཛིན་པ་འདི་ལ་ས་ཆ་འདིས་
བྱུང་སྒྲོལ་འཛིན་པ་ཞེས་འབོད་ཅིང་། ཐོན་ཆད་ཡིན་ན་ཨ་ཞང་ཆར་ནས་.....
གཉེན་པོའི་ཆར་བར་བྱུང་སྒྲོལ་ཐེངས་བརྒྱ་དང་བརྒྱད་འཛིན་པར་བཤད་.....
ལ། དེ་དག་རེ་རེ་ནས་བསུ་བ་ཅུང་གཟབ་རྒྱས་ཞིག་ཕྱིད་ དགོས་པར་ཡང་



བཤད། ཡིན་ཡང་རུས་ད་ལྟ་དེ་དག་རེ་རེ་བཞིན་ཉམས་མས་སུ་སོང་སྟེ་བྱུང་
 སྒྲིལ་འཛིན་པའི་སྒྲིལ་འདི་ཡང་སྒྲུབས་ཐེ་བདེ་དང་ཆགས་ཐེ་ཡང་། རང་.....
 ཉིང་གི་བྱུན་མིན་གྱི་བྱུང་ཆོས་ཡོངས་སུ་ཉམས་པ་ཞིག་རུ་སྐྱར་འདུག་པས།
 དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཡུལ་སྒྲིལ་རིག་གནས་སལ་ཆེ་བ་ཞིག་གྱུར་ངང་ངམ་.....
 ལྷགས་གྱིས་ཉམས་མས་སུ་སོང་ཡོད་པ་གཏོན་མི་བ།

བག་གསར་འཁོར་དང་བཅས་པ་སྒྲ་མོ་ནས་གཏན་འཁེལ་བྱས་ཡོད་.....
 པའི་གནས་དེར་ཐོན་ཐེས། ད་གཟོད་བག་གསར་གཉེན་ཆང་ལ་སྦྱོད་པའི་.....
 བྱུང་སྒྲིལ་བ་ཡིན་ཏེ། དེ་ཡང་ཐོག་མར་གཉེན་པོ་ཆང་ནས་མི་མངགས་ཏེ་
 ཀོ་རེ་ཁ་ཉེ་ལྟ་ཉིང་ལ་ཆང་སྤང་ཁ་བཏགས་དང་བཅས་ཏེ་ལམ་ཆང་འགོ་མ་.....
 འཛིན་ཞིང་། བག་གསར་འཁོར་དང་བཅས་པར་མཆོམས་འདྲི་བྱ་བ་དང་.....
 ཆབས་ཅིག་བག་མ་གནས་ཆང་ལ་སྦྱོད་པའི་རེ་བ་འདོན་པ་ཡིན། ཡིན་ཡང་
 བག་གསར་སྒྱགས་གྱི་ཨ་ནེ་ཆོས་བག་མ་རེམ་པར་གནས་ཆང་ལ་སྦྱོད་འདོད་
 མེད་པའི་རྣམ་འགྱུར་བསྟན་ཞིང་། གནས་ཆང་གི་བག་བསུ་རྣམས་སྒྱག་ལ་.....
 རྒྱག་གང་སྐབ་ཞིག་བྱ་དགོས་པའི་བཀོད་པ་འཐེན་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་ཐོག་.....
 མའི་རེ་བ་ཁྱུས་ཏེ་བག་གསར་གནས་ཆང་ལ་མ་སྦྱོད་ན། གཉེན་ཆང་ནས་.....
 སྤར་ཡང་ཆང་སྤང་ཁ་བཏགས་དང་བཅས་མི་མངགས་ཏེ་བག་གསར་སྦྱོད་.....
 པའི་རེ་བ་ཁྱུ་མོད། བག་གསར་སྒྱགས་གྱི་ཨ་ནེ་ཆོས་སྤར་བ་ཞིན་བག་གསར་
 གནས་ཆང་ལ་དེ་འདྲའི་ལས་སྤར་བའི་སྒྲིལ་མི་སྦྱོད་པས། གཉེན་ལ་ཕན་.....



ཚུན་བར་སྤྱལེན་རེས་དང་ཆེད་མོ་ཆེས་རེས་བྱས་ཏེ་དུས་བདེའ་བར་བྱས་པ་ཡིན།

བྱམ་གནས་ཆང་ལ་སྤྲོད་པའི་བྱེད་སྒོ་འདི་ནི་གཉེན་སྒྲོན་མཛད་སྒོ་སྤྲོད་གྱི་ཆེས་ཉམས་མཚར་ཞིང་ཡིད་དུ་འོང་བའི་བརྒྱད་རེམ་ཞིག་ཡིན་ལ། ད་ལྟ་བརྒྱད་རེམ་འདིའི་སྤྲོད་གྱི་མཛད་སྒོ་པལ་ཆེ་བ་ཉམས་མས་སྤྲོས་པོ་ཡོད་པ་ནའང་། དེ་རིང་གི་མཛད་སྒོ་འདི་ཅམ་ལས་ཀྱང་ང་ཚོས་སྤྲོད་ཆད་དུས་གྱི་རང་རེའི་སྤྲོད་སྒོ་ཆོག་པའི་གཉེན་སྒྲོན་རིག་གནས་གྱི་ཡོ་ལང་གི་ནམ་པ་ཟུར་ཅམ་ཞིག་ངང་ངམ་ཞིག་གིས་མཛོང་ཐུབ།

གཉེན་ཆང་གི་བག་བསྟན་མས་གྱིས་པན་ཚུན་བར་སྤྱལེན་པའི་གོ་སྐབས་དང་བསྟན་ནས་བསྟན་མར་ཐོངས་ལྷ་རྒྱག་ཅམ་ལ་མི་མངགས་ཏེ་ཆང་སྤང་ཁ་བཏགས་དང་བཅས་ཏེ་བག་མ་སྤྲོད་དགོས་པའི་རེ་བ་ཡང་དང་ནན་གྱིས་ཁྱེད་ཀྱི་དགོས་པ་ལྟར་བཀའ་དངོས་སྤྲོད་པའི་བྱེད་སྒོ་ཐོལ་བ་རྟེ། ཐོག་མར་བག་མ་བསྐྱལ་ནས་ཡོང་མཁན་གྱི་ཡན་མོ་ཚོའི་ནང་ནས་སྐད་དག་པ་དེ་བའི་མ་རྒྱ་གཉིས་གྱིས་སྤྲོད་ནས་ཁ་བཏགས་ཞིག་བསྐྱར་ཏེ་བཀྲ་ཞིས་འཛོག་པ་ཡིན། བཀྲ་ཞིས་འཛོག་པའི་སྤྲོད་སྒོ་གི་ནང་དོན་པལ་ཆེར་འདི་ལྟ་རྟེ།

མཛོད་གཅིག་མགོ་ཡི་ཨ་ཁུ་མཛོད།

པ་ཨ་ཁུ་པོ་ལྟ་དག་ལྟ་མཛོད།

མཛོད་གཉིས་སྐབས་གྱི་ཆ་པོ་མཛོད།

བྱ་ཆ་པོ་དཔའ་ལྟ་བུ་གས་ལྟ་མཛོད།

མཛོད་གསུམ་དེར་གི་མ་སྤྲོད་མཛོད།

མ་སྤྲོད་པོ་བས་ལྟ་བུ་ལྟ་མཛོད།

མོད་གི་བྱ་དང་རྒྱག་གི་ཆ།

མ་རེས་རྒྱག་ཆ་འཛོམས་པའི་རྒྱག་མོ་འདི།

སྤྲོད་དུང་སྤྲོད་གནས་ན་མོས་རེ་དལ།

བྱེད་སྤྲོད་སྤྲོད་པོ་ལམ་ན་ཞེ་རེ་བྲེལ།

ཞེ་དགར་རོའི་ས་ནས་དོན་རེ་འབྱུབ།

དོན་འབྱུབ་བ་གནས་གྱི་བཀྲ་ཞིས་ཐོག།

ན་ཡི་བྱ་དང་རྒྱང་གི་ཆ།

མ་རེས་རྒྱང་ཆ་འཛོམས་པའི་རྒྱང་མོ་འདི།

སྤྲོད་སྤྲོད་དགར་སྤྲོད་ན་མོས་རེ་དལ།

བྱེད་སྤྲོད་སྤྲོད་པོ་ལམ་ན་ཞེ་རེ་བྲེལ།

ཞེ་དགར་རོའི་ས་ནས་དོན་རེ་འབྱུབ།

དོན་འབྱུབ་བ་གནས་གྱི་བཀྲ་ཞིས་ཐོག།

མ་ཡི་བྱ་དང་ནང་གི་ཚ།
 མ་རེར་ནང་ཚ་འཛོམས་པའི་བྱ་མོ་འདི།
 སྤྱོད་པ་མའི་མདུན་ན་སོས་རེ་དལ།
 ཕྱི་དྲོད་གནས་ཡུལ་བར་ན་ཞེ་རེ་བྲེལ།
 ཞེ་དཀར་རོའི་སྐྱེས་དོན་རེ་འབྱུང།
 དོན་འབྱུང་བ་གནས་ཀྱི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།

བཀྲ་ཤིས་ཁ་བཏགས་འདོམ་གང་དགོས།
 རང་ལ་མེད་པར་སྤྱིང་ལ་བཅལ།
 སྤྱིང་ང་བཅལ་ནས་ད་ཅེས་འགོར།
 བཀྲ་ཤིས་གཡང་རྒྱུ་གང་དགོས།
 རང་ལ་མེད་པར་སྤྱིང་ལ་བཅལ།
 སྤྱིང་ང་བཅལ་ནས་ད་ཅེས་འགོར།
 བཀྲ་ཤིས་མི་མ་གྲུར་གང་དགོས།
 རང་ལ་མེད་པར་སྤྱིང་ལ་བཅལ།
 སྤྱིང་ང་བཅལ་ནས་ད་ཅེས་འགོར།
 འདི་གོད་ཁ་ཡང་ས་མོ་མ་ཡི་འཛིན།
 གན་ཚ་གཞུག་འཛོམས་པའི་བཀྲ་ཤིས་འཛོག།

སྤྱི་དེ་སྤངས་ཚར་རྗེས་གཉེན་ཚང་ནས་བག་མ་བསྐྱ་བར་ཡོང་མཁན་
 གྱི་མ་སྤྱོད་ཚུལ་ཨ་ནེ་ཚང་གི་ལག་ནས་བག་གསར་ཚུར་ལེན་པ་དང་། གཞན་
 ཡང་བག་གསར་ཚུགས་ཀྱི་ཁུར་ཡོང་བའི་གོ་རེ་ཁ་ར་སོགས་ཀྱང་གཉེན་ཚང་
 གི་མ་སྤྱོད་ཚུལ་ཁུར་ཏེ་ཁོ་ཚོ་ཚང་མ་མཉམ་གཅིག་ཏུ་གནས་ཚང་གི་ཕྱོགས་སུ་
 འགོ་བ་ཡིན། ལམ་བར་ནས་ཀྱང་གཉེན་ལ་ཕན་ཚུན་ཕྱོགས་ཀྱི་མ་སྤྱོད་ཚུལ་
 སྤྱི་གཞུག་བྱས་ཏེ་བཞད་གད་དང་ཆེད་མོའི་ཚུལ་དུ་སྤྱི་ཁ་མཚར་སྤངས་ཏེ་
 མཉམ་ཏུ་གནས་ཚང་ལ་ལོག་པ་ཡིན། སྤྱི་ཚོགས་གི་ནང་དོན་འདི་ཉ་ཉེ།

ད་ནངས་འགོར་འགོར་ཅི་ལ་འགོར།
 ད་ནངས་འགོར་འགོར་ལོས་རེ་འགོར།
 གོས་འབྱུག་མ་གདང་ལ་འཕང་གི་བཅད།
 གཡུ་རྩ་རྩ་རྩ་ག་རྩུན་གྱིན་བཅད།

མ་སྤྱོད་མོའི་སྤྱི་འདི་དར་སྤྱི་ཡིན།
 དར་སྤྱི་རེན་ན་ཏུ་བརྒྱ་དགོས།
 ཏུ་བརྒྱ་མ་ཕྱིན་མི་ཁྱུག་གིས།
 མི་ཁྱུག་མི་ཁྱུག་ད་རེ་བལྟ།

མ་སྤྱོད་མོའི་མིག་འདི་རྒྱུང་མིག་རེད།

ཁྱུང་མིག་རིན་ན་མཛོ་བརྒྱ་དགོས།

མཛོ་བརྒྱ་མ་བྱིན་མི་ཁྱུག་གི།

མི་ཁྱུག་མི་ཁྱུག་ད་རེ་བལྟ།

མ་བུ་མོའི་སྐུ་འདི་རྒྱང་སྐུ་རེད།

རྒྱང་སྐུ་རེན་ན་ཁྱུག་བརྒྱ་དགོས།

ཁྱུག་བརྒྱ་མ་བྱིན་མི་ཁྱུག་གི།

མི་ཁྱུག་མི་ཁྱུག་ད་རེ་བལྟ།

རི་བོག་ཡོང་ན་ཡུལ་ལ་དཀྱིལ།

པ་ཨ་ཁྱུ་ལེན་ཡོང་གི་ཡོད།

ཤ་རི་རབ་ཅམ་ཞིག་བཞིགས་པར་ཤོག།

པ་ཨ་ཁྱུ་ཤ་བཟའ་ཡོང་གི་ཡོད།

ཆང་རྒྱ་མཆོ་ཅམ་ཞིག་བཞིགས་པར་ཤོག།

པ་ཨ་ཁྱུ་ཆང་འཁྱུང་ཡོང་གི་ཡོད།

ཡར་འགྲོ་ཡར་ལ་བརྟོད་པར་ཤོག།

མགོ་མཛོ་ཅན་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད།

མ་འགྲོ་མར་ལ་སྐྱད་ལ་ཞོག།

རྒྱང་སྐུ་ལྷན་ཅན་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད།

གཉེན་ཆང་ལ་མཆོན་ན། ཉིན་འདི་ནི་བྱ་ལ་མནའ་མ་ལེན་པའི་བཟ་
ཤིས་པའི་ཉིན་མོ་ཡིན་པས། རྒྱ་མོ་ནས་གཉེན་སྟོན་རྒྱ་ཆེན་ཞིག་བྱེད་པར་.....
ག་སྒྲིག་ལེགས་པར་བྱས་ཡོད། ཉིན་འདི་ལ་གཉེན་ཆང་གིས་བག་གསར་.....
བསྐྱེད་གོས་པར་མ་ཟད། བག་གསར་སྒྲིགས་ནས་ཡོང་པའི་ཨ་ཁྱུ་དང་.....
སྒྲིགས་ཡར་མར་ནས་སྟོན་སྟོན་ལ་ཡོང་པའི་མཆོན་པོ་རྒྱ་མས་ཁྱུང་བསྐྱེད་.....
དགོས་པས། རྒྱ་སྒྲིག་རྒྱ་རྒྱ་ཉིན་ཆང་གི་ཤ་ཉེ་རིང་དང་སྟེ་བའི་ནང་.....
གི་རོགས་བྱེད་པར་ཡོང་མཁན་རྒྱ་མས་ཀྱིས་སྟེལ་འཆུབ་ཀྱི་ཡོང་ནས་པར་.....
བཤམས་ཏེ་ག་སྒྲིག་གི་ལས་རྒྱ་ཆོགས་སྟེལ་བཞིན་ཡོད།

གཞན་ཡང་གཉེན་ཆང་གིས་ཁྱུང་སྒྲིགས་པ་གཉིས་གདན་རྒྱང་སྐུ་རེ་.....
གཡང་འཁོད་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་ལ། དེ་ནི་སྒྲིགས་གཅིག་ནས་བག་གསར་དང་.....
བག་གསར་སྒྲིགས་ཀྱི་གཡང་ཐམས་ཅད་གཉེན་ཆང་ལ་འཁྱུག་པ་དང་།
ཞོར་རྒྱ་བྱིས་དེ་ལ་ན་ཆང་དང་གོད་ཁམ་དང་པར་འཁྱུར་བ་དར་ཞིང་སྐྱོན་.....
ཆོགས་གཏན་བདེ་ཡོང་པར་རེ་སྟོན་ཞུ་བ་ཞིག་ཡིན།

དེ་ཡང་བག་གསར་བསྐྱེད་པ་ལ། བག་གསར་དེ་གནས་ཆང་གི་བྱིས་ཀྱི་.....
སྒྲིག་ཁར་ཐོན་རྒྱུ་གནས་ཆང་གི་བྱིས་བདག་མཁའ་ཡང་ན་མ་རྒྱ་ཞིག་གིས་.....

མནལ་མའི་ལག་རྒྱུ་འོ་མ་དཀར་ཡོལ་འབྲུག་མ་གང་ལག་རྒྱུ་འཛིག་པ་ཡིན།
 ཡང་ས་ཆ་ལ་ལའི་འབྲུ་རིགས་ལྷ་ལུས་གང་བའི་དཀར་ཡོལ་ལག་རྒྱུ་འཛིག་པ་
 བའང་ཡོད། མནལ་མས་ལག་གི་དཀར་ཡོལ་འབྲུག་མ་ལས་འོ་མའི་མཆོད་པ་
 ལ་འཕེན་ཞོར་རྒྱུ་རིམ་གྱིས་གནས་ཆོང་གི་ཁྱིམ་ལ་འཛུལ་བ་ཡིན་ཏེ། འདི་
 ལ་སྒྱུར་བཏང་རྒྱུ་མང་ཆོག་སྒྱིས་སྒྲོ་འོག་རྒྱུ་འཛུལ་བ་ཞེས་ཀྱང་འབོད་པ་
 ཡིན།

ཁྱིམ་ལ་ཡོང་རྒྱུ་བཀག་གསར་དེ་ཐད་ཀར་རྒྱུ་གནས་ཆོང་གི་མི་ཁང་པ་
 གི་ནང་རྒྱུ་སོང་སྟེ་ཐབ་ཁུང་ནང་དང་ཐབ་ཀའི་རྩ་ལ་འོ་མའི་མཆོད་པ་
 འཕེན་པ་དང་། ཐབ་ཀ་དང་གལ་འགོ་ལ་འཁོར་ཏེ་བྱུག་གསུམ་འཆལ་བ་
 ཡིན། འདི་ནི་བཀག་གསར་དེ་རྒྱུ་དེ་རིང་ནས་བཟུང་ཁྱིམ་དེའི་ཐབ་ཀའི་
 ཐབ་རྩ་ནས་འདུག་མཁན་གྱི་ཁྱིམ་བདག་མ་ཞིག་རྒྱུ་ཁྱུར་རྩལ་གྱི་ནགས་སུ་
 མཆོན་པར་བཤད། བྱེད་སྒྲོ་འདི་དག་སྟེ་ལ་ཆོང་རྒྱུ་དག་ཐོད་བཀག་གསར་
 བཀག་རྒྱུས་གཉིས་ཁྱིམ་དེའི་ཁང་མིག་རྩུང་རྩུང་ཞིག་རྒྱུ་བསུས་ཏེ་བས་
 རིགས་ལྷ་ཆོག་སྒྱིས་སྟེ་ལེན་ལེགས་པར་བྱེད་པ་ཡིན།

ཁ་དཔེ་ལ་སྒྱུར་ལ་འབོད་དགོས། སྒྱུག་ལ་འགྲོ་དགོས་ཞེས་པ་བཞིན།
 བཀག་གསར་ཁྱིམ་ལ་བསུས་རྒྱུ་སྟེ་སྟོན་མ་ཐོས་ཡོད་པའི་སྟེ་
 བྱེད་པ་གི་སྒྱུ་མགོན་ནམས་གཅིག་རྒྱུ་གཉིས་མཁུན་སྒྲོ་ཁྱིམ་དེ་ལ་
 འཛོམས་གིང་། མགོན་པན་རྩུན་བར་ལ་མཆོམས་འདྲི་དང་ཁ་བརྩ་སྟེ་

ཆོག་སྒྱིད་བཞིན་བཀག་ཐེབས་སོས་དལ་ངང་ཨ་ཞང་ཆོ་ཡོང་བར་རེ་སྒྱུག་
 བྱས་ཡོད།

པལ་ཆེར་ཉིན་གྱི་མཆོམས་ལ་སྟེབས་རྒྱུ་སྟེ་ཨ་ཞང་འཁོར་དང་
 བཅས་པ་གཟུགས་ངང་གཉེན་ཆོང་གི་སྟེ་བའི་རྒྱུགས་ལ་བསྒྱུད་ཅིང་།
 གཉེན་ཆོང་གིས་ཀྱང་ཨ་ཞང་ཆོང་བསུ་བར་སྟོན་མ་མི་མངགས་ཏེ་རང་
 ཁྱིམ་ནས་སྟེ་བའི་

འདབས་གྱི་ལམ་གྱི་བཞི་
 མདོ་རེ་རེ་ནས་སྒྲོ་ཆོང་
 འཛིན་པ་ཡིན། ཨ་ཞང་
 རྒྱུ་གཉེན་ཆོང་གི་སྟེ་
 ལའམ་ཡང་ན་ཐག་ཏེ་
 སར་ཐོན་རྒྱུ་རྒྱང་ས་
 འཁོར་ལས་མར་བབས་
 ཏེ། སྟོན་མ་སྒྲུལ་
 རྒྱུ་ཆེར་ཡོང་བའི་གོན་པ་
 རྒྱུ་གཉེན་ཆོང་གིས་





བཟུང་བའི་སྒྲི་ཆང་ལ་མཚན་ཁ་འཕང་ཏེ་རྩལ་གང་རེ་འཐུང་བཞིན་གཉེན་ཆང་གི་
 རྒྱགས་ལ་འགྲོ་བ་ཡིན།

ཡུལ་གྱི་འདི་འི་ཁ་དཔེ་ལ་ཨ་ཞང་རྒྱུ་ས་ལ་ཐུག་གི་འཇུག་མི་ཉན་ཞེས་ཨ་.....
 ཞང་ཚོ་ནི་ཉན་འདི་འི་སྐྱ་མགོན་ནང་ནས་ཡང་མགོན་དང་གལ་ཆེན་ནང་ནས་ཡང་
 ཆེན་ཡིན་པས། གཉེན་ཆང་གིས་གཟབ་རྒྱས་ཆེ་བའི་སྒྲི་ནས་ཨ་ཞང་ཚོ་ལ་མགོན་.....
 བསུ་རྒྱ་ཆེན་པོ་བྱས་ཤིང་། གཉེན་ཆང་གཙོ་བོ་བྱས་མགོན་པོ་གཞན་ནམས་ཀྱིས་.....
 གྲང་ཉན་འདི་ལ་ཨ་ཞང་ཆང་ལ་ལྷག་ཏུ་བཅི་བཀྱར་དང་མཐོང་ཆེན་ཆེན་པོ་བྱེད་པ་



ཡིན།

ཨ་ཁང་ཚོས་བུ་མོའི་ཚྭ་སྐྱལ་ན་མས་གཉེན་ཚང་གི་ལྷ་ས་ཀྱི་གདང་་་
 ལ་རེ་རེ་བཞིན་འཕེན་པ་ཡིན་ལ། འདི་ནི་ཨ་ཁང་ཚང་གི་རྒྱ་སྟོབས་མངོན་་་
 པའི་རྟགས་མཚན་ཞིག་རེད་ཟེར་ན་འདྲ་ཆོག་ཟེ། ཨ་ཁང་ཚང་གི་བྱིས་ཡོང་་
 པའི་གོན་པ་ན་མས་ཇི་འདྲའི་རྩ་ཆེ་བའམ་ཡང་ན་གོན་པའི་ཁ་གྲངས་ཇི་་་་་་
 ལྟར་མང་ན་དེ་ལྟར་ཨ་ཁང་ཚང་གི་རྒྱ་སྟོབས་ཆེ་བར་བཤད། དེ་བས་སྟོན་་
 ཚོག་ལ་ཡོང་བའི་སྡེ་བྱི་ནང་གི་མི་ན་མས་ཀྱིས་བུ་མོའི་ཚྭ་སྐྱལ་དུ་བྱིས་་་་་་
 ཡོང་བའི་གོན་པའི་བཟང་ངན་དང་གོན་པའི་ཁ་གྲངས་ཀྱི་མང་ཁྱུང་བཅས་་

ལ་བལྟས་ཏེ་བྱིས་དེ་ལ་གདེང་འཛིག་དང་ཤབ་ཤུབ་ཀྱི་གཏམ་ཡང་མང་པོ་་་་
 གྲུ་བ་ཡིན།

ཨ་ཁང་ཚོ་བྱིས་ལ་བསུས་ཇེས། ད་གཙོད་གཉེན་སྟོན་ཀྱི་འགོ་དངོས་་
 ལྷ་ཚོམ་པ་སྟེ། ཨ་ཁང་ཚང་གི་སྟེས་པ་ཁ་བདེ་ལྡེ་བདེ་ཞིག་གིས་བཀྲ་ཤིས་་་་་་
 གཉེན་སྟོན་ཀྱི་གཏམ་བཤད་པ་ཡིན་ལ། གཏམ་བཤད་ཀྱི་ནང་དོན་ནི་ཉིན་་
 དེའི་གཉེན་སྟོན་མཛེད་སྟོ་ལ་བསྟོད་པ་དང་། གཉེན་ལ་པན་ཚུན་ཀྱི་སྟེས་་་
 རྒྱུད་མི་རྒྱུད་རགས་ཙམ་དོ་སྤྱད་བྱས་པ། གཞན་ཡང་མག་གསར་དང་བག་་
 གསར་གཉིས་ཀྱི་མ་འོངས་པའི་འཆོ་བར་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་ཉིམ་ཤར་བ་དང་།



གཤམ་ཕྱག་གཤམ་རྩ་བུ་དང་བུ་མོའི་གང་བར་ཤོག་ཅེས་བགྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ལོང་བའི་སྒྲིན་འདུན་ཁྱབ་ཞིག་ཡིན།

གཉེན་ཚང་གིས་ཀྱང་བྱིར་ཨ་ཞང་ནམས་ལ་བསྐྱོན་གོན་པ་སྟེ། དེ་ནི་ཨ་ཞང་ལ་ཡོང་མཁན་དུ་ཡོད་པ་དེ་དག་རེ་རེ་ལ་བོད་ལྷ་ཞིག་གི་བཟོ་ཆོད་ལོངས་བའི་བཟོ་རས་ཞིག་ལུས་སུ་གོན་དགོས་ལ། བཟོ་རས་ཀྱི་རྒྱ་སྒྲུས་བཟང་ངན་དེ་གཙོ་བོ་གཉེན་ཚང་གི་བྱིམ་གྱི་འཕྱོར་བའི་གནས་ཚུལ་ལ་ཐུག་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། ཡང་ས་ཆ་ཁ་ཤས་སུ་བཟོ་རས་ཀྱི་ཆོད་དུ་སྒྲིར་མོ་འཛོག་པའང་ཡོད།

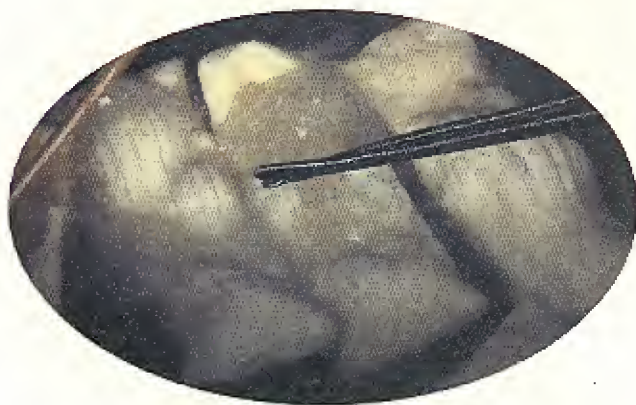
དེ་ལྟར་ཨ་ཞང་ཆོ་དང་མེ་བྱི་ནང་གི་སྒྲུ་མགོན་ནམས་གཉེན་ཚང་ལ་



འཛོམས་ཏེ་ཤ་མར་ཐུད་གསུམ་གྱི་ཟས་རིགས་སྒྲ་ཆོགས་ལ་ཆོམ་པ་མེད་པར་ཡོངས་སུ་སྦྱོད་བཞིན་སྐྱེ་ལེན་གར་ཅིད་ཀྱི་དཔལ་ལ་ཅི་དགར་རོལ་ཞིང་། ཚང་མའི་གདོང་ལ་དགའ་བའི་མདངས་དང་སྦྱིད་པའི་འཛུམ་གྱིས་བསུས་ཏེ་སན་ཚུན་བར་ལ་ལབ་སྒྲིང་དང་གཏམ་ཀྱི་རྩ་ཆོགས་གྱིས་སྒྲོམ་ར་དེ་རེ་ཞིག་ཟང་ཟིང་ཁུར་ཁུར་གྱིས་ཁེངས་ཡོད།

དེ་ནས་སྐྱེ་ལེན་གར་ཅིད་ཀྱི་མཆོམས་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་ཐོན་རྗེས་མག་གསར་ལ་ཀ་དཔང་དང་དམག་ལྷག་བཅིངས་པའི་བྱེད་སྒྲོ་སྟེལ་བ་ཡིན། དེ་ནི་ཉིན་དེར་གཉེན་སྒྲིན་ལ་ཡོང་བའི་མེ་བྱི་ནང་གི་སྒྲུ་མགོན་ནམས་ཀྱིས་ཁྱེར་ཡོང་བའི་ལེགས་སྐྱེས་ནམས་གཉེན་ཚང་དང་མེ་ལ་ན་རྒྱ་ནམས་ལ་

གཉིན་སྡོད་དང་འབྲེལ་བའི་
གོ་མི་སྤྱད་པར་ཅན།



གོ་མི་ལ་ས་ཆ་ལ་ལས་གོ་ར་ཞེས་འབོད་པ་དང་། དེ་ནི་.....
 རིང་ཁུལ་ལ་མཆོན་ན་རྒྱན་སྤྱད་ཟེ་ས་རིགས་ཤིག་རེད། ཡང་.....
 ཅིག་བཤད་ན། དེ་ནི་ཞིང་ལས་ས་ཁུལ་གྱི་རང་ཆོས་ཐོན་སྐྱེད་གྱི་
 འབྲས་ཁུ་ཞིག་རེད་ཟེར་ཡང་མི་ཆོག་པ་མེད། གོ་མི་བཅའ་སྤྱོད་ལ་
 ཡང་ནམ་པ་ཤིན་ཏུ་ལང་བས་འདིར་དོ་སྤྲོས་ཕུལ་གྱི་གོ་མི་.....
 རིགས་འགའ་མེ་མེ་བཞིན་བརྗོད་ན་གསལ་ལྟར།

གཅིག འབྲུག་མ་ཉིན་གཉིས་ཙམ་བཞག་སྟེ་ལྷ་རུལ། བར་གི་ཕྱོ་ན་མས་
 སོ་བུ་ལྷ་མའི་ཁར་འགོང་བ་དང་། མ་སོ་བུ་ཕྱོད་ཙམ་ལས་མེད་པས།
 དེར་སྐྱར་སོ་བུ་དང་མ་སོ་བུ། སྐྱར་ཡོངས་དང་མ་སོ་བུ་ཞེས་བཤད། སྐྱར་
 ཡོངས་སྐྱར་ཡོངས་ཆར་རུས་དྲ་གཞི་དུ་གོ་དེ་དངོས་སྐྱར་བཅའ་ཆོག་པ་རེད།
 དེ་ཡང་སྐྱར་ན་ཨན་བཟུ་གཙང་མ་བྱས། དེའི་སྟེང་སྐྱ་ཕྱོ་འདྲར་ཙམ་
 རྒྱགས་ནས་ལག་པས་གོང་གོང་བྱས་ཤིང་ནང་རུ་སྐྱར་ལྷག་པ་དང་། དེ་
 བས་མཛུབ་མོ་ལྷ་ས་རི་མ་པར་དྲུག་གས་ཤིང་བཟུ་གཉེ་ལེགས་པོར་བསྐྱས་
 རྟེན། དྲ་གཞི་དུ་གོ་སྐྱར་ལྷག་གི་ནང་རུ་ཆུད་པའི་ཕྱོ་ལེབ་མོ་ལྷག་སྤྲེལ་ལ་
 མཛུབ་མོའི་ཞེང་ཆད་གཅིག་གམ་གཅིག་དང་ཕྱོད་གཙང་ཡོད་པ་ཞིག་
 བཅའ་བ་དང་། དེ་ནས་སྐྱ་མོ་ནས་མེར་རར་ཟིན་པའི་གོ་སྐྱར་ལྷག་ཕྱིར་
 བྱངས་ཏེ་གཙང་མར་ཕྱིས་རྟེན་ཕྱོ་ལེབ་དེ་དེའི་ནང་རུ་སྐྱག་ གོ་སྐྱར་ལྷག་
 ཁ་ལེབ་སྐྱ་མོ་བརྒྱབ་སྟེ་མེ་ཐལ་རུ་འཇུག་པ་དང་། མོག་རུ་ཕྱོ་བ་དང་འཇུད་
 ཤིང་། རྫོ་མོའི་མེ་རོ་ལོགས་ཀྱིས་བཀག་ནས་འཛོག་པ་རེད། ལ་ལས་ཕྱོ་
 ལེབ་དེ་གོ་སྐྱར་ལྷག་གི་ནང་རུ་སྐྱག་མ་ཐག་སྟེང་རུ་དཀར་ཡོལ་གཙང་མ་
 ཞིག་སྐྱོགས་བཞིར་རེ་རེ་བཞིན་གཞོན་པ་དང་། དཀྱིལ་རུ་དཀར་ཡོལ་ཕྱོ་
 ལྷག་གི་ཨ་ཡོང་ལྷ་བུའི་རི་མོ་དཔར་ཏེ་འཛོག་པ་རེད།

ལ་ལས་གོ་སྐྱར་ལྷག་ལ་སྐྱུ་ལྷག་སྟེ་འཛོག་པ་ཡང་ཡོད། དེ་སྐྱར་
 བྱས་ན་གོ་རེ་ཞབས་ལ་མི་འབྱར་བ་དང་འཛོག་མི་སྐྱབ་པའི་རུས་པ་ལྷན་.....

ཞེས་སྟེ། གོ་རེ་མེ་ཐལ་ནང་བརྒྱག་ནས་སྐྱར་མ་༡༠ཙམ་འགོར་རྟེན་ཡང་
 དང་བསྐྱར་རུ་གོ་སྐྱར་ལྷག་ཁ་ལོ་བསྐྱར་དགོས་པ་དང་། དེའི་སྟེང་འག་
 གི་མེ་རོ་ན་མས་གསར་བར་བཟེད་གོས་པ་རེད། དེ་སྐྱར་མ་བྱས་ཆོག་རེ་
 ཆོས་མཉམ་འཛོར་འགྲོ་ དེ་ཡང་ཐལ་ནང་གི་མེའི་བཟང་རན་ལ་སྐྱོས་ཏེ་
 བྱ་དགོས་པ་དང་། མཆོམས་རེར་ཁ་ལོ་སྐྱོར་སྐྱོགས་ནོར་བ་དང་གོ་རེའི་
 ཆོས་ཆད་མ་ཤེས་ན། ཉ་ལམ་སྐྱར་མ་༡༥ལས་ལས་སྐྱོ་གོ་སྐྱར་ལྷག་ཆུར་
 རུད་ཅིང་ཁ་ལེབ་ལེམས་ཆུང་རང་ཕྱོ་ནས་བལྟས་ཏེ་གོ་རེའི་ཁ་སྐྱོགས་སོགས་
 བཅའ་དགོས་པ་རེད། སོར་གི་གོ་རིམ་དག་རེ་རེ་བཞིན་བྱས་ཤིང་རུས་ཆོད་
 གཅིག་ཙམ་འགོར་རྟེན་གོ་རེ་ཐལ་ཆེར་ཆོས་ཟིན་པས་ཕྱིར་ལེན་ཆོག་པ་
 དང་། ཆོས་ཟིན་པའི་གོ་རེ་དེ་ནི་དཀྱིལ་སྐྱམ་ཞིང་ཕྱིར་ལྷག་སྤྲེལ་ལ་
 འཇུབ་མོའི་རེང་ཆད་ཙམ་དང་ཡིད་ཆོད་ལ་རྒྱ་མ་གང་ནས་དོ་ཙམ་བར་
 གང་རུང་ཡོད་པ་དང་། དཀར་ཞིང་དམར་མེར་འབྲེལ་ལ་མོག་རུ་རི་མོ་
 བཀ་བས་བལྟས་ན་མིག་ལ་ཡག་ཅིང་མོས་ན་ཁར་ཞིམ་པ་བཅས་རོང་པའི་
 ཟས་རིགས་སྐྱ་མོར་མ་ཡིན་པ་ཞིག་རེད།

ག གོ་རེ་ཕྱོག་བྱའི་རིགས་དང་རུད་ཆོས་གཞན།
 ཕྱོག་རུ་ལ་ཡང་གཡིས་རྒྱགས་དང་མ་རྒྱགས་པའི་ཆ་ནས་སྐྱུ་ལྷག་ས་
 དང་སྐྱ་རྟེན་གཉིས་ཡོད་པ་དང་། སྟེར་སའི་ལྷལ་གྱི་ཆ་ནས་བར་ཟས་

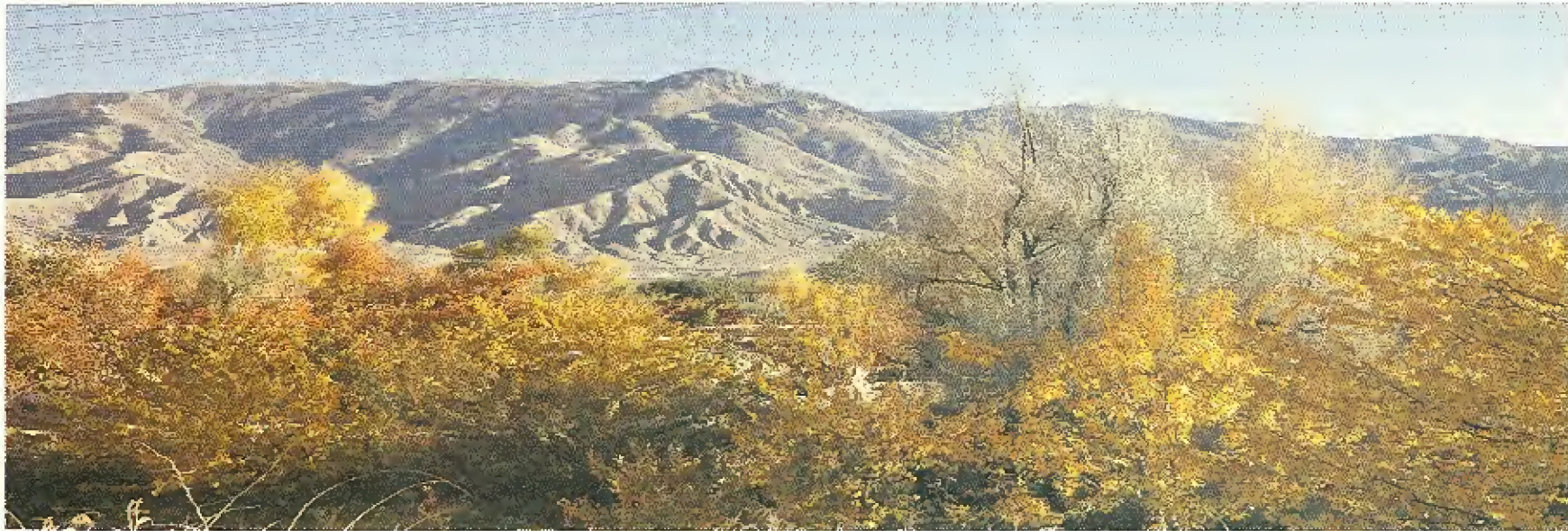
དང་མོང་སྐལ་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་མང། བར་ཟས་ནི་བར་མས་བཟང་རྒྱུ་
 ཟས་དང། འདི་ནས་བར་མར་ཆེད་ཏུ་བསྐྱེགས་པའི་གོ་རེ་ལ་ཟེར། ཏུས་
 རྒྱན་བར་ཟས་ཞེས་བརྗོད་པའི་ཆེ་ཕལ་ཆེ་བ་སྤྲེག་ཏུ་ལ་གོ་དགོས། བར་
 ཟས་དེ་གཞན་དང་མི་འདྲ་བ་ཅི་ཞིག་ཡོད་ཅི་ན། དེ་ནི་གཙོ་བོ་རྒྱུ་སྤྲེགས་
 ཡིན་པ་དང། རྒྱག་པར་ཏུ་བར་མའི་གཡིས་མང་པོ་སྤྲེགས་ནས་བཅའ་བ་
 རེད་ལ། ལ་ལས་དེའི་ནང་ཏུ་འོ་ཁ་དང་ཀ་ར་ནག་པོ་སྤྲེགས་ནས་བཅས་
 པའང་ཡོད། དེ་ནི་གོ་རེ་གཞན་དག་ལས་ཕྱོ་བ་ཞིས་ཞིང་མངར་བ་རྒྱད་
 ལུན་སྤྲེག་ཆོགས་པ་དང་ལྷན་པས་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་ཏུ་ཅི་བ་
 རེད། གཞན་ཞིག་ནི་མོང་སྐལ་རེད། མོང་སྐལ་ཞེས་པ་འདི་ཕྱི་ཆོགས་
 རྒྱུང་པར་ཞིང་བདག་གིས་ཞིང་པ་མང་ཆོགས་ལ་བསྟུག་ཞོག་བྱས་པའི་ས་
 ཞིང་གི་ཐོགས་ཀྱི་མིང་ལ་ལྟལ་སྐད་ཏུ་དེ་ལྟར་ཟེར་བར་བཤད་གྲུང། ཕྱིས་
 སུ་བཀས་བཀོད་རྒྱུད་འཛིན་བསྟུག་ཞོག་ལ་རིམ་ཅུ་མོར་གྱུར་བ་ནས་
 བཟུང། དེ་ཡང་རིམ་བཞིན་ཕྱགས་སྤྲེག་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཏེ། སས་ཏུས་ཞིང་
 འདེབས་པའི་ཉིན་མོར་ཐོག་མར་ས་ཞིང་བཟང་པོ་ཞིག་བདམས་ནས་ཕྱེ་
 བའི་གཞིན་རྒྱུས་རྣམས་དེར་འདུས་པ་དང། དེ་ནས་ལོ་རྒྱུན་བ་ཞིག་གིས་
 ས་ཐོན་བཟང་པོ་སྤྲེག་པར། ཐོག་ཏུ་འབྲས་བུ་གང་བཟང་དང་མར་གཟན་
 གྱིས་བརྒྱན་པ་ཞིག་འཁྱེར་ཡོང་ནས་ཞིང་དཀྱིལ་གྱི་ལུང་བཞེགས་ལག་པ་
 ཞིག་གི་མགོར་འཛོག་པ་དང། ལུང་ཆོགས་ཀྱི་རོ་ས་སྤྲེགས་བཟང་གིས་



བཏུག་པ་རེད། དེ་ནས་ལོ་རྒྱུན་བ་དེས་ས་ཐོན་འདེབས་པ་དང། ས་རིས་
 རྒྱར་ཁ་མཐུན་པའི་རྒྱུས་བུ་དར་མ་ཞིག་གིས་མར་རྒྱུང་དཀར་གཉིས་ལ་
 གཉའ་ཤིང་བསྟད་ཅིང་གཤོལ་མགོར་འདུས་ནས་གོང་གི་ལུང་བཞེགས་
 དེར་གལས་སྒོར་བྱེད་བཞིན་ཁལ་མའི་རྩ་གཏུ་ལྟ་བུ་ཞིག་སྤྲེག་པ་རེད། དེ་
 ནས་ཀྱིས་ཆོང་སོ་སོས་ཁྱེར་ཡོང་བའི་གོ་རེ་སྤྲེག་ཏུ་རྣམས་ཆེ་རྒྱུང་མེད་པར་
 གྱིས་བསྟར་ཏེ་རྒྱུས་ཆོང་སོ་སོར་བཟང་མའི་གྲངས་ཀ་ལྟར་གོ་སྐལ་བུ་བཞི་
 རྒྱུང་རྒྱུང་མང་པོ་བཀོ་བ་དང། འཕྲོ་མ་རྣམས་དེར་ཡོད་ཀྱི་མི་ཐོག་ཐམས་
 ཅད་ལ་བྱིན་ཏེ་ཐོས་ནས། མཐར་སྒྲོས་ཏུ་དང་ཁ་གཡང་བཟང་པོའི་ཁྱོད་

ལས་ཀ་དེའི་མཆུག་ཡོངས་ལྷོ་མཐོ་གསལ་པར་བྱས་པ་ཞིག་རེད། དེ་ནི་ཞིང་མར་
 འདེབས་ཀྱི་རུས་ལྷ་ཐམས་ཅད་ལ་ལོགས་འབྱུང་བའི་བཟང་ཞིས་རྟེན་འབྲེལ་
 ཞིག་རུ་བཅི་བཞིན་ཡོད་པས། བྱ་བ་དེ་རྒྱབ་ཚད་རྗེས་ཚད་མས་ཞིང་གདབ་
 ཚོག་པ་རེད། དེ་ལ་ཐོང་རྒྱལ་བཟུང་ཞིས་བརྗོད་པ་དང་། ཐོང་རྒྱལ་ཞིས་
 པའི་གོ་རེ་ཡང་ལྷགས་སྒྲོལ་དེ་ཉི་ཤུ་ཞིག་ནས་བྱུང་བར་འདོད་དོ།། ཐོང་
 རྒྱལ་གྱི་གོ་རེ་སྟེག་ཐབས་ཀྱང་རྒྱུར་བཏང་གི་སྟེག་སྒྲོལ་དང་གཅིག་མཚུངས་
 རེད། མི་གཅིག་པ་ནི་ཐོང་རྒྱལ་གྱི་གོ་རེ་དེས་ལོ་གཅིག་གི་རྩོན་ཐོག་
 ལོགས་པོ་བཟུང་བར་རེ་རྩོན་བཅུ་ལ་ཡོད་པས། ཚང་མས་རང་རང་གི་

འཚོ་བའི་རྩེ་ཚོད་དང་བཟུན་ནས་བྱུང་ཚོད་ཀྱིས་གཡིས་དང་ཀ་ར་སོགས་
 རྒྱགས་ཏེ་གོ་རེ་ཆེས་བཟང་པོ་དང་ཆེས་ཡག་པ་སྟེག་པ་རེད། གཞན་ཞིག་
 ནི་ཐོང་རྒྱལ་གྱི་གོ་རེ་དེ་མི་མང་པོའི་རྩོན་རུ་བཤམ་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་ཀྱིན།
 གོ་རེ་ཡག་བཅོག་མང་པོ་ཀྱན་གྱི་མིག་ལམ་རུ་ཐམས་ཅད་གསལ་ལྗང་རེར་
 མ་ཐོང་གིན་ཡོད་པས། རྩེས་མ་ཚོས་རང་རང་གི་ལག་བརྩོས་ངོ་མ་ཆེད་
 རུལ་རུམ་ཅི་ཡོད་ཀྱིས་གོ་རེ་གང་ཡག་དང་གང་ལོགས་བརྗོད་ཡོད་པ་རེད།
 དེར་བརྟེན་ཐོང་རྒྱལ་ནི་ཁོ་མོ་ཚོའི་ལག་བརྩོས་འབྲན་བཟུར་གྱི་རྒྱལ་པ་
 བཟང་པོ་ཞིག་རེད་ཅེས་བཤད་ཀྱང་ཚོག་གོ།



༢ གོ་རྒྱུ་གཙུག་དང་ཁ་ཏྲོ།



༡ གྲུ་གཙུག་།

གྲུ་གཙུག་ཞེས་པའི་མིང་འདི་ནི་ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱེད་ལས་ལྷུང་ཞིང་.....
 གྲུ་ལྷུང་འབྱུར་རུ་ཐོན་པའི་ཐོད་རང་གི་མིང་ཐོན་རུ་བཟང་པོ་ཞིག་རེད་.....
 འདྲོད། གྲུ་གཙུག་དང་སྒྲིག་རུ་(ལ་ལས་ཁ་རྒྱུ་ཟེར་)གཉིས་འདྲ་ས་ཡོད་ལ།
 མི་འདྲ་ས་ཡང་ཡོད་དེ། འདྲ་ས་གཉིས་ཀའི་སྒྲིག་ཐབས་ལྷུང་འདྲ་བ་དང་། མི་
 འདྲ་ས་ནི་དབྱིབས་ཚུགས་མི་འདྲ་བ་རེད། སྒྲིག་ནི་དབྱིབས་རྒྱུ་ཞིང་.....
 གསོང་ཆེ་ལ་དབྱིལ་རུ་ཁྱུང་བུ་མེད་པར་ལྷག་གཅིག་རུ་འདྲེས་པ་ཞིག་རེད།
 རྒྱུ་མ་ནི་དབྱིབས་ཤོར་ཞིང་རྒྱུ་ལ་དབྱིལ་རུ་བྱིས་པའི་ཁྱུ་རྒྱུ་རྒྱུད་པའི་.....

ཁྱུང་བུ་ཞིག་བཞག་ཡོད་པས། དེ་ནས་པའི་སྒྲིང་ནས་སྒྲིང་མཐོའི་གྲུ་གཙུག་.....
 དང་འདྲ་བ་སྒྲིང་མིང་ཡང་དེ་སྒྲིང་འཇགས་པར་སེམས།

༢། ཁ་ཏྲོ།

ཁ་ཏྲོ་ཞེས་པ་ཡང་ལྷུང་སྐད་དེ་དོན་ངོ་མར་ནང་དོན་ཅི་ཞིག་ཡིན་པ་.....
 ཉམ་གོ་ འོན་ཀྱང་དེའི་དབྱིབས་དང་རྒྱུ་པའི་སྒྲིང་ནས་བརྒྱས་ན།
 ར་རྒྱུ་རྒྱག་པར་སྐར་སྐར་པོ་དང་། རྒྱག་རྒྱག་པོ། དེ་ལ་དེ་ལ་པོ་རྒྱུ་མས་ལ་
 རྒྱ་ཐོ་པོ་ལ་ལོག་ལོག་པོ་ཞེས་འཛོད་བཞིན། ཡང་ཐོ་ཐོ་ལ་ལོ་ལོ་ནི་བྱིས་.....

3 གོ་རེ་གཡིས་བཅོས་ལ།



གོ་རེ་གཡིས་བཅོས་ལ་ལས་བཅོས་ནི་འཕ་གོ་དམར་ཞེས་འབོད་
 པ་རེད། དེ་ནི་གཡིས་ལྷ་བཅོས་པས་གཡིས་བཅོས་མཉམ་བཅོས་ནི་དང་།
 དེའི་ཁ་དོག་དམར་མེར་ཡིན་པས་ན་གོ་དམར་ཞེས་བརྗོད་པ་རེད། ལྷིར་
 བཏང་གི་གོ་དམར་གྱི་རིགས་ཤིན་ཏུ་མང་ཞིང་། ས་ཆ་མི་གཅིག་པའམ་མི་
 རིགས་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་གོ་དམར་བཅའ་བའི་སྒོ་ལ་དང་། དེའི་རྒྱ་
 ཆ། རྩ་མ་བའམ་རིགས་ཀྱང་མི་འདྲ་བ་ཤིས་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་མང་། དེ་བས་

འདིར་རྒྱ་བས་ལྷ་འགའ་བརྗོད་ན། རྩ་མ་པ་མི་འདྲ་བའི་སྒྲིང་ནས་དེར་ལོ་
 ལོའི་རྒྱ་དང་རྒྱ་བ་ལག་ལ། གོ་དམར་གོར་གོར་ཅན། ད་ཏུང་གཤིན་པོའི་
 འདས་མཆོད་སོགས་ལ་འཆོད་པའི་གོ་དམར་གྱུ་བཞི་ཅན། གནམ་ལོ་སར་
 ཆོས་སོགས་ལྷ་མཆོད་རྒྱིག་ཕྱིད་རྒྱུད་ཏུ་འཆོད་པའི་གོ་དམར་ལྷ་ཆོགས་
 བཅས་ཡིད། །

༧ ལྷིས་ལྷི།

ལྷིས་ལྷི་ཆེར་བ་ནི་ལྷིས་པའི་རྒྱ་གར་མ་ཡིན་པར། དེ་ནི་ལྷ་ལྷ་སྒྲིལ་
 རྩ་མ་རྒྱ་གཅིག་འགོར་བའི་ཉིན་དའི་ནང་ས་མོར་སྡེ་བའི་ནང་གི་ལོ་བཅོ་ལྷའི་
 མན་ལྷི་ལྷིས་པ་ཆོང་མར་ལྷ་ལྷའི་སྒྲིལ་ལ་སྡེར་བའི་ལྷིས་པའི་རྒྱ་ལྷིས་ལ་
 བཅོས་པའི་གོ་རེ་ལྷ་བཞི་ཆུང་ཆུང་ཞིག་གི་མིང་ཡིན། དེར་དོ་སྒྲིལ་ལྷར་
 རྒྱུད་ཏུ་ལོ་ལོ་ཞེས་པ་ལྷ་ལྷ་ཆུང་ཆུང་དང་། དེའི་རྒྱ་ལ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་
 ལོ་གཞིས་འབོད་པ་རེད། ལྷ་ཁ་བཀའ་བའི་ནང་ས་མོ་ནི་ལྷིས་པ་ཐོག་མར་
 རྒྱ་ལྷིར་འབྱུང་བའི་ཉི་མ་སྡེ། ལ་མ་དང་ལྷན་ཏུ་སྡེ་བའམ་ཆོ་བའི་ལྷིས་པ་
 རྩ་མས་ལ་རོ་འབྱུང་བའི་ཏུས་ཆོད་བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན་པས། དེ་ནས་
 བཟུང་ལོ་ལོ་དེ་ཡང་ལྷིས་པའི་ལྷ་ལྷ་དངོས་ལྷ་ཆོད་པའི་ཆོལ་བཏུན་པ་
 རེད། ཉིན་དའི་ཞོགས་པར་ལྷིས་པ་བཅོས་པའི་ལྷིས་ཆོང་གིས་ཆོང་མར་
 འབོད་བན་བཏང་སྡེ་ལོ་བཅོ་ལྷའི་མན་ལྷི་ལྷིས་པ་ཆོང་མ་ལྷིས་དེའི་སྒོ་ཁར་
 འདུས་པ་ན། ལ་མས་ལོ་ལོ་ཏུ་ལ་ལ་བཟུང་ནས་ཐོག་དང་པོར་ལྷིས་ཆོང་གི་

སྒྲིང་འབྲུད་པ་དང་། དེ་དང་ལྷན་དུ་ལོ་ལོ་ཤིང་སྒྲིང་གཅིན་གཞུང་གང་.....
 ཡོད་པ། ད་དུང་སྒྲིང་ལོ་སྒྲིང་ལོ་སྒྲིང་ལོ་སྒྲིང་ལོ་སྒྲིང་ལོ་སྒྲིང་ལོ་སྒྲིང་ལོ་སྒྲིང་ལོ་སྒྲིང་.....
 ཤིས་ལ་གཡང་འཁོད་པ་དང་བྱིས་པ་རྒྱུ་དེའི་མིང་གསར་བ་ཆོང་མར་.....
 དངོས་སྒྲུབ་བསྐྱེད་བྱས་ཤིང་། ད་ནས་བཟུང་ཁྱོད་ཆོ་ལོ་དེ་ཆོང་གི་.....
 ལོ་ལོ་འདིའི་ཨ་ཙོ་དང་ཨ་ཙོ་ལྷུང་པ་ས། ཁྱོད་ཆོས་སྒྲིང་རྒྱུ་ལྱེད་.....
 དགོས་པ་རེད་ཅེས་ཀྱང་རྒྱུ་ལྱེད་ལོ་དང་བཅས་བྱིས་པ་རེ་རེ་གོ་རེ་གཡིས་.....
 བཅོས་མ་གྲུ་བཞི་རྒྱུང་རྒྱུང་འགའ་རེ་དང་། ད་དུང་ཀར་དང་སྒྲིང་རྒྱ་.....
 སྒྲིང་མང་ལྷུང་མེད་པར་བྱ་ལོ་དེའི་སྒྲིང་སྒྲིང་ལོ་དང་། བྱིས་པ་ནམས་ཀྱང་.....
 འཆོང་ཁ་ཤིག་ཤིག་ཤིག་ཤིག་ཤིག་ཤིག་ཤིག་ཤིག་ཤིག་ཤིག་ཤིག་ཤིག་ཤིག་ཤིག་.....
 གསལ་ལོ་སྒྲིང་། བྱིས་ལོ་སྒྲིང་རང་རང་གི་སྒྲིང་ལོ་དེའི་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་.....
 བ་དང་། ཉི་མ་མང་པའི་ནང་དེའི་སྒྲིང་བྱིས་པ་སྒྲིང་བྱིས་པ་སྒྲིང་བྱིས་པ་.....
 རིན་ཡོད་པའི་དོན་དག་གཅི་ལོ་ཤིག་དུ་འབྱུང་ངེས་རེད། དེའི་བྱིས་བྱིས་.....
 ཆོང་གང་ཤིག་ལ་སྒྲུབ་གསར་དུ་སྒྲིང་བྱིས་པ་ནས་བཟུང་སྒྲིང་བྱིས་པ་ནམས་.....
 བྱིས་བྱིས་དེ་ཅི་འདྲ་ཡིན་པ་དང་། དེའི་སྒྲིང་སྒྲིང་དག་ལ་རེ་སྒྲིང་སྒྲིང་.....
 བྱིས་བྱིས་ཡོད་པར་མ་ཟད། ཁོ་ཆོའི་བྱིས་སྒྲིང་བྱིས་པ་གསར་བ་.....
 ཤིག་བཞི་བ་པར་དགའ་བ་དང་སྒྲིང་མེད་རེ་འདྲན་བྱིས་ཤིང་སྒྲིང་ཤིང་རེ་རེ་.....
 བཞིན་དེ་སྒྲིང་སྒྲིང་བྱིས་ཡོད་པ་ས། འདི་ནི་ང་ཆོ་ལོ་ཆོའི་སྒྲིང་གི་ཆོས་.....
 དོན་སྒྲིང་སྒྲིང་ལོ་དེ་བྱིས་པའི་སྒྲིང་སྒྲིང་གལ་ལོ་ཆོའི་སྒྲིང་རེད་འདྲོད་དོ།



ཁ། རྒྱུ་ལག་མ།

བྱིས་བོད་ལོ་ནང་ཤིས་པ་ནི་རྒྱུ་ལོ་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་.....
 གཉིས་པར་གོ་བ་དང་། རྒྱུ་དེའི་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་.....
 ལ་སྒྲིང་བྱིས་བྱིས་ཡོད་པ་རེད། དེ་དུས་བྱིས་ཆོང་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་.....
 འཆོད་པ་དང་། དེའི་ནང་ནས་གཅི་ལོ་རྒྱུ་ལག་མ་བཟོ་བ་རེད། དེའི་.....
 དགོས་ཀྱི་ལོ་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་.....
 བས་རེད། དཔེར་ན། སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་.....
 མ་བཞི་དང་དེའི་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་.....
 རྒྱུ་ལག་མ་(ཁ། རྒྱུ་ལག་མ་)གཅིག་ ཡང་ན་མར་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་.....

ཡིན། དེར་ལོ་སར་སྒེར་གང་ཞེས་ཆོང་མ་སྒྲིམ་ཐུན་གྱི་འཕྲོ་ལྷགས་སུ་
 བྱུར་ཡོད་པ་རེད། ཁྱིམ་ཆོང་དུ་འབྱུལ་བ་ཐོན་པའི་གནས་སྐབས་ཀྱང་
 སྒྲིན་ཆད་ཤ་མར་ཚམ་གསུམ་དང་། སྒྲིན་འབྲས་སེལ། ཀ་ར་བྱ་རམ་
 སྒྲིན་ཆད་མེད་དུ་མི་བྱང་བའི་ཟས་སྒྲིན་ཡིན་ཞིང་། གཞན་ད་དུང་སྒེར་མ་
 ཡག་པ་ཞིག་གི་ནང་དུ་སྒྲིན་ལ་གོ་རེ་བྱུང་ལག་མ་བཞི་དང་དེའི་ཐོག་གོ་རེ་
 གཞན་དག་བསྒྲིགས་ནས་འཛོག་པ་རེད། དེ་ནི་གཅིག་ནས་ཟས་རེགས་
 བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་ས་རེད་ལ། གཉིས་ནས་བྱུང་ལག་མ་བཞིའི་སྒྲིན་དུ་
 ཆོམ་མ་དང་གོ་རེ་གཞན་དག་བསྒྲིག་ན་སྒྲིག་བདེ་བར་མ་ཟད། མིག་ལ་
 ཡག་ཅིང་ཉེན་འབྱེལ་གྱི་བྱུན་ཐོན་པའི་བྱུང་ཆོས་ལྡན་པ་བཅས་ཀྱིས་ལོ་སར་
 སྐབས་སུ་མ་གཏོགས་དུས་བྱུན་བྱུང་ལག་མ་འཛོད་པ་མང་པོ་མཐོང་བྱ་
 མེད། བྱུང་ལག་མ་བཅས་ཐབས་ཀྱང་གོ་རེ་གཞན་དག་དང་མ་ཆོངས་པར་
 ཐོག་མར་སྐྱར་བསྐྱལ་དགོས་པ་དང་། སྐྱར་ལོངས་རྒྱུ་དེས་བྱེ་བྱ་ལོ་
 ཞིག་བསྒྲིས་ནས་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་བསྒྲོས། དེ་ནས་བྱེ་ལོག་རེ་རེ་
 བཞིན་སྒྲིན་གཙང་མར་འཇུག་པ་དང་དེའི་ཐོག་རས་དང་ཆུ་ཤོག་སྒྲིགས་
 ཀྱིས་བཏུམས་ཏེ་དྲོད་སར་བསྐྱལ་དགོས་པ་རེད། ལུང་ཙམ་འགོར་རྒྱུ་
 རྒྱུ་སྒྲིན་ཆད་ལོངས་འདུག་པས་དེའི་ནང་གི་བྱེ་ལོག་ཅིག་ཙན་བཞི་སྒྲིན་
 བྱངས་ནས་སྒྲིམས་པོར་བརྒྱལ་བ་དང་། དེ་སྐྱབ་ཞིན་མ་ཆེ་ཆུང་མེད་པ་
 མང་པོ་དུ་དགོས། བྱུ་བཞི་རེ་རེའི་དཀྱིལ་དུ་བྱི་ལེབ་(紫刀)གྱི་ཆེ་མོས་བྱང་

བྱེ་བཏོད་པ་དང་། དེ་ནས་བྱེ་ལེབ་བྱུ་བཞི་མ་རེ་རེའི་སྒྲིམ་གཅིག་བྱང་བྱ་
 བར་ནས་ལྷག་བྱུང་དུ་བྱུང་སྒྲིམ་གཉིས་དྲང་མར་འབྲེན་རྒྱུར་མ་སྒྲིགས་
 སྒྲིན་གཙང་མའི་ནང་བདེ་མོར་འཛོག་པ་རེད། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་མི་
 གཞན་ཞིག་གིས་བར་སར་ཞབས་བདེ་མོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་གཡིས་སུ་ཆའི་
 གཉིས་ཙམ་བསྐྱལ་ནས་ལོལ་བ་ན། བྱེ་ལེབ་རེ་རེ་བཞིན་བར་སར་འདི་ནང་
 ཆུང་ཆད་ཅིག་འབངས། དེ་ནས་ཆུ་ཆོད་སྐར་མ་གཉིས་ཙམ་འགོར་རྒྱུ་
 བར་ས་སྐར་རམ་སྐམ་པས་རེ་རེ་བཞིན་ལ་ལ་སྐྱོར་ཞེས་སྒྲིན་འོག་བཞེད་གོས་
 པ་དང་། ཡང་སྐར་མ་གཉིས་ཙམ་འགོར་རྒྱུ་། ད་གཞོད་གཞི་ནས་
 སྒྲིན་བདེ་མོ་ཞིག་དུ་སྐྱངས་ཆོག་པ་རེད། གལ་ཏེ་གོ་རེ་མང་ནས་སྒྲིན་དུ་
 མ་ཆུང་ཆོ། སྒྲིན་ལ་ཆ་སྐྱུའམ་སྒྲིན་མ་ཡག་པ་སྐབ་མ་ཐུག་མེད་པར་



སྒྲིམས་པོར་ཐང་རུ་བཀྱིངས། དེ་ནས་རེ་རེ་བཞིན་ཐང་ས་ཏེ་དེའི་ཐོག་རུ་གཅིག་ཁྱོད་གཅིག་གིས་གསེག་སྒྲིག་བྱས་ཤིང་འབྲུག་རུ་འཇུག་དགོས་པ་ལས། ཁོ་ལ་མ་གཅིག་ཐོག་གཅིག་ལ་བཞེགས་ན་གོ་རེ་འོག་མ་ནམས་སྒྲིབ་སྲིད་པས་དེར་མཉམ་པར་འཛོག་རྒྱ་གཤ། དེ་ལྟར་སྒྲིན་པའི་གོ་རེ་ནི་ཁ་དོག་དམར་ཞིང་མེར་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་དཔོས་ཏེ་མིག་ལ་འཛེས་པར་མ་བྱེད། རྒྱུ་པའི་སྒྲིང་ནས་མིའི་ལག་པ་གཉིས་རྒྱབ་རུ་བརྒྱལ་ནས་སྒྲིད་པ་དང་མཚུངས་པས། མིང་ཡང་མ་འབྱུར་རང་འབྱུར་རུ་“རྒྱབ་ལག་མ”ཞེས་བཏགས།

ག གོ་དམར།

གོ་དམར་ཞེས་པ་ནི་བརྗོད་བདེ་ཆེད་རུ་དེ་ལྟར་བྲིས་པ་ལས། འདི་དག་ནི་མི་རིགས་གཞན་གྱི་ཞིང་ལས་རིག་གནས་ཚུར་འབྱུར་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་མཐའ་གཅིག་རུ་མིང་དེས་ཅན་ཞིག་མེད་པར་བྱུང་བ་མོ་མོར་འཁོད་ལྷགས་མི་གཅིག་པ་རེ་ཡོད་པ་དང་། དེ་སྒྲིམ་མང་ཆོགས་གྱིས་འདིར་གོ་དམར་ཞེས་བརྗོད་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནི་གཡིས་སྒྲ་བཙུག་པའི་གོ་རེ་ཁ་དོག་དམར་ཞིང་དབྱིབས་རྒྱུ་མ་པོ་ཞིག་སྟེ། ད་ལྟ་མི་ཡིང་གི་རྒྱ་སྤང་རུ་མང་པོ་འཛོང་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། གོ་རེ་འདི་རིགས་ནི་རྟག་པར་སྒྲིད་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། རྟག་པར་རུ་སྒྲིན་ཁར་གཡུ་ལ་གཙོག་པའི་སྐབས་སྒྲ་སྟེ་པའི་ནང་གི་མི་མང་པོ་ལས་རྟགས་སྒྲ་ཡོང་བས། དེ་དག་ལ་

སྒྲ་མོ་ནས་གོ་དམར་གོར་གོར་མང་པོ་འཛོད་པ་རེད། དེ་གཅིག་ནས་འཛོད་པའི་སྐབས་སྒྲ་གོ་རིམ་སྐབས་བདེ་ཞིང་། དེའི་ཐོག་སྒྲིན་ཁར་ཆང་མ་བྲེལ་འཚུབ་ཏུ་ཅང་ཆེ་སྐབས་ར་བྱུན་རེར་བཅུ་བཅའ་ཁོ་མེད་པས་འབྲུལ་བ་ཐོན་ཆེ་དེ་མ་ཐག་སྒྲ་མོ་ནས་གྲ་སྒྲིག་བྱས་ཡོད་པའི་གོ་དམར་དང་ཆུ་མ་པ། ད་རུང་ཀ་ར་མོགས་ཐད་ཀར་སྒྲིན་ལ་གཞག་ཆོག་ཅིང་། དེས་མི་དང་རུས་ཆོད་མང་པོ་ཞིག་དམ་འཛིན་བྱེད་བྱུང་པར་མ་བྱེད། ཞིང་ལས་སོན་སྟེད་གྱི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན་འཇར་། སྒྲིན་ཁར་ཞིང་པའི་ལས་ཀ་སྒྲི་ཐོག་དགུན་གྱི་རུས་བཞིན་བྱེ་བྱེ་སྐམ་ནང་དང་ག་ག་ཁང་ནང་ན་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་མ་ཡིན་པར། དོན་དངོས་སྒྲ་བྱིམ་ཆང་མང་ཆེ་བར་མཚོན་ན། ཏག་ཏག་སྒྲིན་ཐོག་མ་བསྐྱུས་པའི་སྐབས་འདིར་མོ་སྒྲིན་མའི་འབྲུ་རིགས་ཆོགས་ལ་ཉེ་བ་དང་མོ་འདྲིའི་འབྲུ་རིགས་གསར་བ་ད་རུང་སོན་མ་བྱུང་བས་མོ་གཅིག་རུས་བཞིན་ཁྱོད་ག་བཅས་མོགས་ཆེས་བྱུང་པའི་སྐབས་ཤིག་ཡིན་ཟིན། རྒྱུ་མ་བས་ནི་ཆེས་ཞིམ་ཞིང་རྩོ་བ་ལྡན་ལ་འབྲུ་སྒྲ་པོ་མེད་པ་མོགས་གྱིས་མིའི་ངལ་ཚོལ་རྒྱས་བྱུགས་བྱུ་མཐུད་རུ་གདོན་པར་ཤེད་སྐབས་སྒྲིན་བྱུང་པའི་དགེ་མཚན་ལྡན་རེད། ཡང་སྐབས་འགར་བྱིམ་ཆང་གི་གཞིས་མཁར་བརྒྱང་བ་དང་ཁང་བ་ལས་པའི་སྐབས་ཀྱང་བབ་བསྐྱུན་གྱིས་གོ་རེ་འདི་རིགས་འཛོད་པ་ཡིན་ནོ།

ང་། ག་རྩེ་ལོ་ལ་གཏུབ།

དེ་ནི་འདས་མཆོད་སྐབས་ཀྱི་འཆོད་པའི་གོ་དམར་དེ་ཕྱི་བས་ལྷ་བཞི་
 ཅན་ཞིག་ཏེ། གལ་སྲིད་ཁྱིམ་ཆོང་ཞིག་ལ་འདས་དོན་ལྟར་ཆོ། ཁྱིམ་ཆོང་
 དེ་མར་ཞིག་ དེའི་ཉེ་རུ་ཡོད་ཆོད་ཀྱིས་ཀྱང་རང་གི་རྒྱ་འཕྱོར་གྱི་ལྷ་ས་ལ་ར་
 བཞེན་ནས་གོ་རེ་ལེབ་གཏུབ་ལྷ་ས་བརྒྱུའམ། ལྷ་བརྒྱུའམ། རྩོད་གཅིག་སྐབས་
 གྲངས་མང་པོ་བཅོས་ཏེ་ས་ཐག་རིང་ཐུང་གང་ལ་ཡང་མ་ལྟོས་པར་མ་རྒྱ་.....
 རྒྱར་ཆོས་ཆེས་ཀྱིས་བརྟགས་པའི་རྒྱར་མ་བྱེད་འོས་ཀྱི་ཉི་མ་མ་ཐོན་པའི་.....
 ཐོན་ལ་ཡིན་གཅིག་མེན་གཉིས་ཀྱིས་ཁྱིམ་ཆོང་དེར་དགྲང་ཞག་བརྒྱལ་.....
 དགོས་པ་རེད། དགྲང་ཞག་ལ་གོ་དམར་མ་བཟད། ད་རུང་རང་རང་.....
 གི་ཕྱོགས་ཆོད་ཀྱིས་མར་ཆོས་ཀྱི་གསུམ་དང་རྒྱར་མོ་སྐབས་མང་པོ་འབྱེར་.....
 ཡང་ན་ས་རྟགས་རྒྱར་གྱི་རྒྱལ་རུ་གཤིན་ཆོས་ཕྱོགས་ལྷ་གཏོར་བ་རེད། དེ་.....
 ནི་གཅིག་ནས་དགྲང་ཞག་གི་རྒྱབ་ས་དང་། ལྷ་ག་པར་རུ་རྒྱར་མའི་ཉིན་.....
 དེར་ཐེ་བ་རུ་ཐག་སོ་སོའི་རྒྱན་ཀྱིས་འཕྲོ་མི་ཐུབ་པ་ལས་གཞན་པའི་སྐྱེས་པ་.....
 ཆོང་མ་དེའི་རྒྱར་ཆོང་རུ་འཕྲོ་དགོས་པ་དང་། རྒྱར་མ་བྱེད་ཆོང་རྩེས་.....
 ཆོང་མ་བྱིར་ཁྱིམ་ཆོང་དེར་འོངས་ཏེ་གྲང་ཆོགས་འཐུང་བ་དང་། རེ་.....
 རེར་མར་རྒྱལ་ཡང་སྒྱིན། འཕྲོ་ཁར་ད་རུང་མི་རེར་གོ་རེ་ལེབ་གཏུབ་.....
 ལྷ་ལས་བརྒྱ་སྐབས་ཆ་རྩོམས་ཀྱིས་ཆོས་རྒྱལ་མ་ཐན་གྱི་ཁྱིམ་ཆོང་དེའི་གནས་.....
 རྒྱལ་ལ་གཞིགས་ནས་སྒྱིན་དགོས་པ་དང་། རྒྱར་ཆོང་ལ་མོང་བ་ནམས་

ལ་གཏུང་རྒྱ་ཞེས་པ་རྩོར་རུང་ཅམ་རེ་ཉིད། གཉིས་ནས་སྒྲིན་ཆད་ཡིན་ན་
 ཐེ་བ་གང་ཡིན་རུང་འདས་མཆོད་རྒྱལ་རྒྱབ་ས་རྩོ་སྐྱིས་དགོན་མ་ལག་བརྒྱ་.....
 གསུམ་གྱི་དགོ་མ་རུན་ཁོང་རྒྱལ་པ་མང་པོ་གདན་འདྲེན་ཞུ་དགོས་པ་དང་།
 ལྷ་པ་རྒྱལ་ས་ཀྱིས་ཀྱང་ཐེ་བའི་ཐག་རིང་ཐུང་དང་ཁྱིམ་ཆོང་དཔུལ་བྱུག་གི་.....
 རྒྱད་པར་གང་ལ་ཡང་མི་བལྟ་བར་ག་རུས་ཡིན་རུང་ཐོབ་ས་དགོས་སོ། དེ་
 རྩོད་གཅིན་པོའི་རིམ་གྱི་ལ་ཐོབ་ས་མ་ཐན་གྱི་ལྷ་བརྒྱན་ཁོང་རྒྱལ་པ་རུ་ཡོད་.....
 རྩོར་སྐབས་པ་ན། རྟགས་བྱེད་པས་དེ་དག་ལ་གོ་དམར་གྱི་ཆོས་རྒྱལ་མང་པོ་
 དགོན་པ་སོ་སོར་བརྒྱལ་དགོས་པ་རེད། དེའི་བྱིར་རུས་རྒྱན་དགོན་པ་ལྷ་
 ཆོང་རུ་མོང་ཆོ། ལྷ་པ་ཆོས་མཁོན་ཁོར་དགོར་ཐས་མང་པོ་སྒྱིན་པའི་ནང་
 ཆོས་མང་པ་ནི་དགྲང་ཞག་གི་གོ་རེ་ལེབ་གཏུབ་འདི་རིགས་ཡིན་པ་དང་། ད་



ཆོས་དགོང་ཟས་དེ་དག་སྒྲིབ་ཏུ་སྐྱོད་ཅི་འགའ་ཤེས་པ་ཉན་ནས་སྒྲིག་བཤགས་ཏེ་
 དགོས་པ་ཡིན་ནོ། ། གོང་གི་སྒྲིགས་དེ་གཉིས་ཀ་ལས་ད་ཏུང་ཁྱིམ་དེར་
 དགུང་ཞག་འཁྱུང་ཡོང་མཁན་དང་རོགས་ཕྱིད་མཁན་རྣམས་ལ་ཡང་གོ་.....
 དམར་དང་གཏུང་རྒྱ་སྒྲིགས་སྒྲིབ་དགོས་པ་བཅས་མདོར་ན་གཤིན་པོའི་.....
 འདས་མཆོད་རྒྱུ་ཐོག་སྐབས་སྒོར་མོ་ལས་གཞན། ད་ཏུང་མར་ཆམ་དང་གོ་
 དམར་སྒྲིགས་ནི་འཕྲོ་སྒྲིབ་ཆེས་ཆེ་ལ་མེད་ཏུ་མི་ཏུང་པའི་ཆོས་ཀྱི་ས་ཐོན་.....
 ཉག་གཅིག་ཏུ་ཡུར་ཡོད་པས་རེད། གོ་དམར་འདི་རིགས་བཅའ་ཐབས་ནི་
 གོང་དག་དང་གཅིག་མཆོངས་ཡིན་པས་འདིར་བརྒྱུར་བརྒྱུ་མི་བྱའོ།

ཆ། ཅན་ཅོ།

ཟས་རིགས་འདིར་ས་ཆ་སོ་སོར་འཐོད་སྒྲུལ་མི་གཅིག་པ་རེ་ཡོད། ལ་
 ལས་གཏུག་རིགས་མ་ཐེར་བ་དང་། ལ་ལས་སྒྲིག་སྒྲིག་ཅེས་འཐོད། གཏུག་
 རིགས་མ་དང་སྒྲིག་སྒྲིག་གཉིས་ནི་དོན་གཞན་པར་གོ་རྒྱུ་འདྲ་ཡོད་པས་དེ་.....
 གཞན་ཏུ་ཤེས་པར་བྱའོ། ། འོན་ཀྱང་དོ་སྒྲིམ་ཁུངས་སྐད་ཏུ་འདིར་“ཅན་ཅོ་
 ༩༩” ཞེས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་འཐོད་ཀྱིན་འདུག་པས་ཡི་ཞེའི་གཞུགས་རོ་མ་རི་
 ལྟར་བྱི་དགོས་པ་ད་ཏུང་ཐག་གིས་མཆོད་པས་འགྲོད་ཀྱི་རྒྱུར་འཕྲོ་.....
 བཞག་པ་ཡིན། ཅན་ཅོ་ལ་རྒྱ་སྐད་ཏུ་ཅན་ཅོ་(徹子) ཟེར་བ་དང་། དེ་ནི་
 ང་ཆོའི་གནམ་མོ་སར་ཆོས་དང་དཔྱེས་སྒྲུལ་སྒྲིབ་མོ་སྒྲིགས་ཀྱི་སྐབས་.....
 འགྲོན་པོའི་རྒྱན་ཏུ་སྒྲིག་མོས་ཕྱིད་རྒྱུའི་ཟས་རིགས་བཟང་པོ་ཞིག་རེད།

ཅན་ཅོ་བཅའ་བར་རྒྱ་ཆ་གཙོ་བོ་བྱེད་དང་གཡིས་གཉིས་ཡིན། ལ་ལས་ཆོ་.....
 དང་གཡེར་མའི་ཁྱུང་། ད་ཏུང་སྒོར་སྒྲིགས་ཀྱང་བསྐྱེད་པར་བཤད། ཆོ་
 དང་གཡེར་མ་ནི་ཅན་ཅོ་འཆོད་སྐབས་མི་བཀད་པའི་ཆེད་དང་། ཆོ་དང་.....
 བྱི་ཁ་དོག་མཛེས་ཤིང་སྒྲིབ་སྒྲིབ་པའི་ཆེད་ཏུ་ཡིན་ཞེས་སོས། ཅན་ཅོ་.....
 བཅའ་ཐབས་ཀྱང་གོ་རེ་གཞན་དག་དང་མཆོངས་པར་སོག་མར་བྱེད་པ་རྒྱུ་.....
 དགོས་པ་དང་། དེའི་ནང་གཡེས་དང་གཡེར་མའམ་ཆོ་ཁྱུང་ཅན་.....
 བསྐྱེད་ཀྱི་བྱེད་པ་རྒྱུས་ནས་ཡང་བརྒྱུར་རྒྱུ་སར་བརྒྱུ་ལ་ཅིང་ཡོངས་པ་ན་ད་.....
 གཞི་དེ་ཅན་ཅོ་འཐོན་ཞིང་བཅོ་ཆོག་པ་རེད། དང་པོ་འཐོན་པ་ནི།
 ཕྱི་དོག་ཅིག་སྒྲུང་ས་ཀྱི་ཅན་པ་རྒྱུ་སྒྲིབ་ཏུ་ཡོགས་པར་བརྒྱུན་རྒྱེས་ཤིང་ཏུ་མ་.....
 ལྟར་རིལ་རིལ་བྱས་ཤིང་། དེའི་མགོ་ནས་མཐུག་བར་ལག་མཐིལ་ལ་.....
 འཛིན་བདེ་ཞིང་ཆེ་ཆུང་མེད་པར་གཏུབས། དེ་ནི་ཕྱི་དོག་ཆུང་ཏུ་རེ་.....
 སྒྲུང་ས་ནས་ཡོང་ཡོང་བྱས་ཤིང་དཔྱིལ་ཏུ་མཐུ་མ་མོས་ཁུང་བུ་ཞིག་བརྒྱུ་ལ་རྒྱུ་
 ལག་པ་ལ་གཅིག་དེའི་ནང་ནས་འཕྱོངས་སྒྲིམ་དཔལ་མོར་གཡས་སྒྲིགས་སུ་.....
 སྐད་པ་འཁེལ་བ་བཞིན་ཁུང་ཅིང་བརྒྱན་ཀྱི་བྱིས་པའི་མཐུ་བ་ཆུང་གི་སྒྲིམ་སྒྲིམ་
 ལྟ་བུ་ཆོད་དང་རན་པ་ཞིག་འཁྱོངས་པ་ན། ཆོར་དཔྱིབས་ཅན་གྱི་ཕྱི་སྐད་
 དེའི་དཔྱིབས་ནས་བཟུང་ཤིང་ཁུང་ལ་སྒྱིར་བཏང་བྱེ་ཅོ་གང་ཅན་ཡོད་པའི་.....
 ཤིང་ཁུར་གཙང་མ་ཞིག་གི་གཞོགས་གཉིས་ནས་རེ་རེ་བཞིན་ཆ་འགྲིག་པར་
 བརྒྱན་ཀྱི་ཐངས་ངར་འཐོན་བདེ་པར་བཅོས་རྒྱེས། འཆོད་མཁན་གྱིས་.....



གིང་ཁྱུང་གི་ཕྱི་
གཉིས་ནས་.....
ཡར་བུགས་...
ཏེ་ཐེམ་ས་ཆུང་...
ངང་གཏུ་.....
བཞིན་པའི་.....
གཡིས་ནང་ཏུ་

འཕེན་པ་དང་། མཚན་མ་ལེ་ལྟེང་འོག་བཞེས་གིང་སྐར་གཉིས་གསུམ་
ཙམ་འགོར་ཐེས་དྲ་གཞི་དྲུང་ཁྱུང་ས་ཚོགས་པ་དང་། དེ་ནས་ཡུན་རིང་.....
པོར་འབྱུག་ཏུ་འཕངས་ནས་ངར་དང་ཕྱོད་ཆུངས་མེད་པར་བྱ་དགོས་པ་.....
རེད། དེ་ལྟར་ཐོན་པའི་ཙན་ཙན་མདངས་ངང་མེར་ཚན་གྱི་ཕྱོག་ན་ཆུ་.....
བྱར་མང་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་པས། མཁོན་པོའི་ལྷན་ཏུ་ཕྱིར་ག་བཞུགས་...
ཆེ་གིན་ཏུ་མཐོས་གིང་ཕོ་མ་ཆེ་ལ། བ་ཏུ་ཐོས་ནའང་ཕྱོ་བ་གཞན་དང་མི་...
མཚུངས་པ་ཞིག་ལྷན་པ་ས་ཆར་ལས་དེ་ནི་མཁོན་ཐམ་གལ་ཆེ་ཞིག་ཏུ་ཆི་.....
བཞིན་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ཕྱིར་ལྷན་ཆད་ཐམ་རིགས་བཟང་པོ་འདི་.....
དག་ནི་འཕྱོར་བ་ལྷན་པའི་ཁྱིམ་ཆར་གི་ལྷོད་ལུ་ལོན་ལས་མ་འདས་པས།
དེའི་ལྷགས་སུ་ཁྱིམ་ཆར་གི་གནས་གཞི་རབ་འབྱིང་མ་གསུམ་མཚོན་ཡོད་.....
པར་མ་ཟད། རྒྱབས་དེའི་ཕྱི་ཚོགས་གལ་རིམ་གྱི་མཐོ་དམའ་ཡང་གསལ་པོ་

མཐོན་ཡོང་གིན་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་མི་དམངས་མང་ཚོགས་ཀྱི་འཆོ་བ་
ལྟར་ལས་ཡར་བྱས་ཆེན་པོ་བྱུང་ཞིང་མི་རིགས་མང་པོའི་ཐམ་རིགས་ལྟ་བུ་
ལྷོད་པའི་རྒྱས་རྒྱབས་དང་བཟོངས་ནས། ཙན་ཙན་འདི་ཡང་འཕྱོར་ལྷག་...
ལྷན་པའི་ཁྱིམ་ཆར་རེ་གཉིས་གིག་གི་ཆེད་ལྷོད་ཀྱི་ཐམ་རིགས་ལས་ནམ་པར་
འགོངས་ཏེ། མི་ནམས་ཀྱིས་འཆོག་གི་ཐོན་མི་འཐོན་གྱི་ཆ་ནས་མ་.....
གཏོགས་གནས་ལོ་གསར་ཆོས་དང་དགའ་ལྷོན་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ཉིན་མོར་.....
ཙན་ཙན་མེད་ཏུ་མི་རུང་བའི་ཐམ་རིགས་བཟང་པོ་ཞིག་ཏུ་ལྷུང་ཡོད་པ་.....
རེད། འོན་ཀྱང་འབྱུར་ཞོག་མེད་པ་ནི་དེའི་རིག་གནས་ཀྱི་ཕྱིར་པོ་རྟེ།
རྒྱས་ནམ་ཡིན་ཡང་མགོན་གཏུལ་བྱ་ཅན་གྱི་སྒྲ་མ་དང་། རྩོ་ཤེས་བྱ་ཅན་...
གྱི་མཁས་པ། མཐོ་གོ་ས་ཅན་གྱི་དཔོན་པོ། ནང་བཅེ་ཞེན་ཅན་གྱི་འབྲུལ་བ་
གལ་ཆེན་ཐོགས་ཐེབས་རྒྱབས། ཐམ་རིགས་འདི་དག་ནི་ད་ཏུང་ཐེར་ག་.....
ཐྱིག་བྱེད་ཐམ་གྱི་མཚོག་དང་། ལྷག་ཏུ་གོང་སྒྲ་མེད་ཀྱི་ལྷས་བཀུར་མཚོན་
པའི་རིག་གནས་ཀྱི་ནང་དོན་ལུན་སུམ་ཚོགས་པ་དང་ལྷན་པ་ཡིན་ལོ།



བསྐྱལ་དགོས་པ་དང་སྒྲུལ་མཁན་ནི་ཨ་ནི་དང་མག་པ་གང་ཡང་མིན་པར་.....
 གཉེན་ཚང་གི་ཉེ་དུའི་བུ་མོ་མཛེས་མ་གཉིས་ཀྱིས་བསྐྱལ་དགོས་པ་རེད།
 ཁ་ར་སྒྲིག་པའི་སྐབས་སུ་སྒོ་གཙུག་སྒོ་པོ་གཙང་ཞིང་བྲལ་དག་ལ་ཆེ་རྒྱུང་.....
 རན་པ་ཞིག་ནང་ཞབས་སུ་གོ་རྒྱུ་ཡག་མ་སྒོ་གས་སྒྲིག་པ་དང་། དེ་ནས་སྒྲིག་
 གསུ་དང་ཁ་རྟོ་ལྷན་སྐྱེས་སུ་ཕྱེས་ཞིང་ཚུགས་ཡག་པ་ན་མས་ཀྱིས་བྱི་ར་.....
 ཟེད། དཀྱིལ་དུ་ད་དུང་མར་སྒྲོག་དང་། ཁ་རྟོ། སེལ་རྟོག ཀར་.....
 མགས་སྐབས་མེད་པར་བཞག་སྟེ་སྒྲི་བོའི་ཁར་བསྐྱམས་པ་ན། དེའི་ཁར་
 སྒོ་མ་ཡུར་མཆོད་མོ་ཙམ་དང་རིང་ཕྱང་ལ་སྒྲུ་གཉིས་ནས་གསུམ་ཙམ་ཡོད་.....
 པའི་གསེབ་ཤིང་མང་པོ་མཐུང་བསྐྱོར་ནས་འཇུགས་དགོས་པ་རེད།
 རྒྱུར་གསེབ་ཤིང་ནི་གཙོ་བོ་རྒྱ་གམ་ཡིན་དགོས་པ་དང་། དེ་མིན་ན་སྐྱུ་
 དཀར་པོའི་གཞུང་ན་གིན་དུ་ཡག་པ་འཇུགས་པ་རེད། གསེབ་ཤིང་གི་ནང་
 ཏུ་ཐོག་བཞེགས་རིམ་པ་རེ་རེ་བཞིན་གོ་རྒྱུ་གསུ་མགས་ཀྱིས་གོང་བཞིན་.....
 ཟེད་བསྒྲིགས། དེའི་དཀྱིལ་དུ་ཆོ་མ་མ་སྒྲི་ཆོགས་དང་། སྐབས་ཀར་ད་དུང་
 ཀར་དང་སེལ་རྟོག་བཞག་ནས་འགར་བར་ཟེད། དེ་ལྟར་སྐྱུ་བཞེགས་ཡན་
 ཆད་ཐོག་ཆད་ཅིག་སྐབས་སྒྲི་གསེབ་ཤིང་གི་ཕྱི་ནས་ཁ་བཏགས་དང་གོས་
 ཡག་གམ་སྒྲི་རགས་གསར་བས་མཛེས་པར་བཀྱིགས་ཏེ་སྒྲོ་མོ་ཟེད་དགོས་པ་
 དང་། སྒྲི་མོར་མཆོད་པ་ཡག་པོ་རེ་བརྒྱབ་ནས་གཡས་སུ་དཔུང་ས་པར་
 ཟུག། གསེབ་ཤིང་གི་མགོར་ལ་ལས་ཙམ་རིལ་དང་སེལ་རྟོག་གསེབ་པ་དང་།

དེར་ཡུལ་རྒྱ་དུ་གསེབ་དུ་ཞེས་ཟེར། སྒྲི་བོའི་འཁྱུར་མང་ནི་རྒྱུར་བལ་.....
 དཀར་པོ་དུང་འདྲ་བ་ཞིག་གིས་བཀལ་ཅིང་བསྐྱེས་པའི་སྟེང་ན་རི་མོ་མང་ན་
 པར་གསལ་བ་ཞིག་ཡིན་དགོས་པ་དང་། དེ་ནི་བོད་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་བདག་པོ་
 ཟེར་བ་ནང་བཞིན་འཇིག་རྟེན་མིའི་དོན་ཆེན་པོ་གཉེན་སྒྲིག་གི་བྱ་གཞག་.....
 འདིར་བཤུ་གིས་གཡང་འབྲེལ་ཆེ་དཔལ་ལོངས་སྟོན་དར་ཞིང་རྒྱས་པའི་.....
 སྒྲིན་འདུན་གྱི་མཆོན་རྟགས་གིག་དུ་གོ་བ་ཡིན་ནོ།
 ག ཁར་འཁྱུར་སྒྲུལ་དང་འབྲེལ་ཡོད་རིག་གནས།
 དེ་ལྟར་མནའ་མ་བསུས་པའི་ཉིན་གསུམ་པའི་སྔ་དྲོ། དཔྱང་ཁའི་ཉི་
 མས་ས་གཞི་དྲོད་ཀྱིས་སྐབས་པའི་དུས་སྐབས་དང་བསྐྱོར་ས་ཏེ་ཐམས་ཅད་ཆེ་
 བར་ཡར་འཕགས་ཀྱི་འཛུམ་.....
 སྒྲིང་ཉི་མ་དང་འདྲ་བར་བདེ་.....
 སྒྲིད་ཀྱི་འཆོ་བ་གསར་བ་ཞིག་.....
 བསྐྱེན་པའི་རེ་སྒྲོན་དང་བཅས་.....
 གཉེན་ཚང་གི་སྒྲིན་དུ་མོ་མེ་རྟོག་.....
 འདྲ་བ། སྒྲིན་དང་ན་ཆོས་མ་.....
 གོས་པ། ཁ་ལས་རྒྱུང་ན་དར་.....
 ཞིང་ཡུལ་ས་མ་འཛོ་མས་པའི་མི་.....
 གཉིས་ཀྱིས་གཅིག་གིས་མེ་རྟོག་.....



མཆོད་པ་ལྟ་བུའི་གོ་རེའི་ཁ་ར་དེ་རྒྱུ་མཐོང་ཆུབ་ཏུ་འཁྱུར་བ་དང་། གཞན་
 པ་དེས་གོ་རེ་ལྟེག་ཏུ་ཁོ་ན་ཏུ་ཡག་པ། གོ་ར་ཞིང་ཁྱུ་མ་ལ་ནག་རྟེན་མེད་པ།
 རྒྱུ་ཚམ་ཕྱིན་རྟེན་ལྟ་བུ་མོ་གཉིས་ཀྱིས་ལམ་ཐོན་པ་རྒྱུ་མེད་པ་རྟེན་པ་ལྟ་བུ་
 འཁྱུར་འགྲོ་བ་ལས་ཁ་ར་མར་འཛོག་པ་དེ་གོ་མས་སྒོ་ལ་མེད་པ་དང་། ཁ་ར་
 དེ་བུ་མོ་མཆོད་པ་ལྟ་བུ་འཁྱུར་ཏེ་མོང་ན་ལྟ་བུ་མཆོད་པ་ལྟ་བུ་
 འཁྱུར་བུ་མོ་ལྟ་བུ་འཁྱུར་པ་ལྟ་བུ་མཆོད་པ་ལྟ་བུ་མཆོད་པ་ལྟ་བུ་
 མཆོད་པ་ལྟ་བུ་མཆོད་པ་ལྟ་བུ་མཆོད་པ་ལྟ་བུ་མཆོད་པ་ལྟ་བུ་
 ཉམས་གསལ་ལེན་མཆོད་པ་ལྟ་བུ་མཆོད་པ་ལྟ་བུ་
 རྒྱུ་ཚམ་ཏུ་མཆོད་པ་ལྟ་བུ་མཆོད་པ་ལྟ་བུ་
 པ་གཉིས་ཀྱིས་གོ་མས་སྒོ་ལ་མཆོད་པ་ལྟ་བུ་མཆོད་པ་ལྟ་བུ་
 དེ་ཁ་ར་དེ་བུ་མོ་ལྟ་བུ་མཆོད་པ་ལྟ་བུ་མཆོད་པ་ལྟ་བུ་
 ཐན་ཆོན་ལག་གི་གོ་རེ་ལྟེག་ཏུ་གཉིས་ཀྱིས་ལམ་ཐོན་པ་ལྟ་བུ་
 དང་། གོ་རེ་དེ་གི་སྒོ་ལ་མཆོད་པ་ལྟ་བུ་མཆོད་པ་ལྟ་བུ་
 ཕྱིར་ཕྱི་མཆོད་པ་ལྟ་བུ་མཆོད་པ་ལྟ་བུ་
 མཆོད་པ་ལྟ་བུ་མཆོད་པ་ལྟ་བུ་
 ཉིན་མཆོད་པ་ལྟ་བུ་མཆོད་པ་ལྟ་བུ་
 ར་གསར་པ་ལྟ་བུ་མཆོད་པ་ལྟ་བུ་
 འཁྱུར་བུ་མོ་ལྟ་བུ་མཆོད་པ་ལྟ་བུ་



མཆོད་པ་ལྟ་བུ་མཆོད་པ་ལྟ་བུ་
 མཆོད་པ་ལྟ་བུ་མཆོད་པ་ལྟ་བུ་
 མཆོད་པ་ལྟ་བུ་མཆོད་པ་ལྟ་བུ་
 མཆོད་པ་ལྟ་བུ་མཆོད་པ་ལྟ་བུ་
 མཆོད་པ་ལྟ་བུ་མཆོད་པ་ལྟ་བུ་
 མཆོད་པ་ལྟ་བུ་མཆོད་པ་ལྟ་བུ་
 མཆོད་པ་ལྟ་བུ་མཆོད་པ་ལྟ་བུ་
 མཆོད་པ་ལྟ་བུ་མཆོད་པ་ལྟ་བུ་
 མཆོད་པ་ལྟ་བུ་མཆོད་པ་ལྟ་བུ་
 མཆོད་པ་ལྟ་བུ་མཆོད་པ་ལྟ་བུ་
 མཆོད་པ་ལྟ་བུ་མཆོད་པ་ལྟ་བུ་
 མཆོད་པ་ལྟ་བུ་མཆོད་པ་ལྟ་བུ་
 མཆོད་པ་ལྟ་བུ་མཆོད་པ་ལྟ་བུ་
 མཆོད་པ་ལྟ་བུ་མཆོད་པ་ལྟ་བུ་
 མཆོད་པ་ལྟ་བུ་མཆོད་པ་ལྟ་བུ་

གཅིག་ལམ་གཅིག་དུས་གཅིག་དུ་བག་མ་གཉིས་པན་ཚུན་ཤོག་ཕྱགས་སུ་.....
འགྲོ་བའི་སྐབས་གཉིས་ཀ་ངོ་འཕྲད་མི་ཉན་པས་ལམ་སྒྲོར་ནས་འགྲོ་བ་.....
དང་། གལ་ཏེ་ལམ་གཅིག་དུ་འཕྲད་པ་ཡིན་ན་དེར་བག་ཕྱག་རྒྱུ་ཅིས་
གཉིས་ཀའི་འཇུ་བ་དཀྱིས་བརྒྱུས་ཏེ་འགྲོ་བ་ཡང་ཡོད་ཟེར་རོ།

དེ་ལྟར་ཁ་ར་འཁྱུར་བའི་བྱ་བ་ཡོངས་སུ་མཐུག་བསྐྱེལ་རྒྱུ་ཡིན་པའི་.....
ཚང་དང་བྱ་ལོ་འེ་གནས་ཚུལ་ལ་གཞིགས་ཏེ་ཉིན་གསུམ་མཇུག་བཞི་ཙམ་ལ་.....
གནས་ལུལ་དུ་འདུག་པ་དང་། དེ་ནས་སྤར་ཡང་མ་བྱིས་དུ་ལོག་ནས་རང་.....
གི་ཨ་མའི་གཤམ་དུ་ཉིན་འགའ་ཤོད་པ་ལྟར་བྱས་ཤིང་རིམ་བཞིན་གནས་ཚང་
དང་རང་གི་མི་ཚོའི་སྐྱེལ་ལ་གསར་བ་དེར་འདྲིས་སུ་བརྟུག་སྟེ། ད་གཟོད་.....
བྱ་ལོ་རང་གི་འཚོ་བ་གསར་བ་ཞིག་ལ་སྟེག་མགོ་ཚུམ་པ་ཡིན་ནོ།

སྐྱེལ་དེ་ནི་མི་རིགས་རང་གི་བྱུང་ཚེས་ལྟར་ལ་ཞིང་ལས་འཚོ་བའི་.....
བརྟུད་ཀྱིས་ཕྱག་ཅིང་རྫོ་སྤྱིས་ས་ཁུལ་རང་བཞིན་གྱི་དམིགས་བསལ་ནང་.....
དོན་ལྟར་པའི་གོམས་གཤིས་བྱུང་བར་བཞིག་དུ་ཆགས་ཡོད་ནའང་། དུས་
ཀྱི་འཕྱར་བག་དང་བརྟུན་ནས་མི་རྣམས་ཀྱི་འཚོ་བར་འཕྱར་ཤོག་འཕྱར་.....
གིན་ཡོད་པ་བཞིན། ཐམས་ཅད་ཐོན་གྱི་སྐལ་མང་པོ་གོ་རིམ་སྟབས་བདེ་
ཅན་དང་རིག་གནས་གསར་བའི་རྣམ་ཚུལ་ལ་སྤྱོད་སྤྱོད་པའི་ཚ་རྒྱུ་བས་
དཔུང་དུ་འཕྱོ་བའི་དབང་གིས། འདི་ལྟ་བུའི་གཉེན་སྤྱི་གི་བརྒྱུད་རིམ་རིམ་
བཞིན་ཀླན་རབས་དག་གི་བཤད་ཚུལ་ཙམ་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པས། དེར་ང་

ཚོས་ནམ་ཡང་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས་པ་ཞིག་འདུག་གོ།

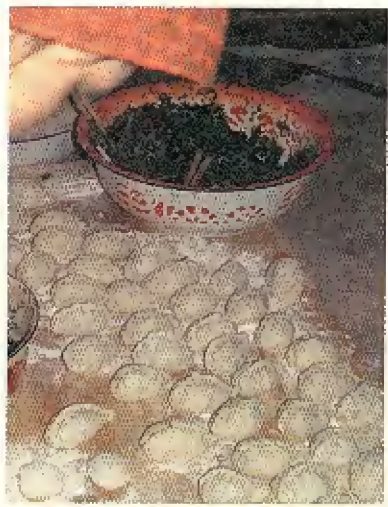
ཟམ་ཡིགས་གཞན་དག་གི་སྒྲོར།

གོང་དུ་ཕྱགས་ཆེ་བ་གསུམ་ཙམ་ནས་མཚམས་སྦྱར་བྱས་པ་ཡིན་.....
མོད། ད་དུང་དེར་མ་འདུས་པ་དཔེར་ན། བྱེད་དང་ནས་བྱེས་བཙོས་པའི་གོ་
རེ་རྒྱང་ས་ཁ། བྱས་བྱེའི་ཐོག་ནི། གོ་རེ་འབབ་ཏིག་ གོ་རེ་རྫོང་རྒྱང་ས། བྱད་
བའམ་བང་མར་བྱེ་རྒྱུང་གིས་བཙའ་ཞིང་གོག་བྱ་ལྟར་སྐབས་པའི་གོ་རེ་སྐྱོ་.....
གོག་བྱ་བཞིན་ར་མོ་སྟེང་དུ་ལེབ་གྱུའི་རྒྱུས་ཤད་ཡོད་པ་རིང་བྱུང་ལ་ཁྱེ་ཅོ་.....
གང་ཙམ་གྱི་གོ་རེ་གཡིས་བཙོས་ཆེར་ཤལ་མ་ཞེས་པ། ད་དུང་སྟེ་གཉིས་ན་ཅི་
གཡི་རྩ་བ་དང་འདྲ་བ་གཉིས་རེ་ཡོད་པའི་སྟེང་དུ་ཤར་མང་པོ་ཅན་གྱི་གོ་རེ་
གཡིས་བཙོས་མ་སྟེ་ཡལ་སྐད་དུ་ཟན་ཏོ་ཟེར་བ་དང་། ཡང་མདའ་བསྟོད་.....
སྐགས་ལ་མཁོ་བའི་གོ་རེ་རྒྱང་དུ་སྒྲོ་དང་འདྲ་ཞིང་ཐོག་དུ་འབྱེལ་རིས་.....
ཡོད་པའི་གོ་རེ་རྒྱུ་རྟེན་དང་གཡང་མདའའི་མགོར་འདྲིམས་རྒྱུའི་གོ་རེ་ཨ་.....
ལོང་ཅན་གཏུ་བྱ་དང་འདྲ་བ། ལ་ལས་དེར་མེ་ལོང་ཟེར། ཡང་ལོ་སར་ལ་
ཆེད་དུ་སྟེ་མཁུན་ནམ་མཚོ་དུ་ཁང་དུ་བཤམ་རྒྱུའི་མཚོད་འཇའ་ཟེར་བ་དོན་
ལ་མཚོད་རྒྱན་ཡིན་པར་འདོད་པ་ཞིག་ཡོད་པ་སྟེ། དེར་སྟེ་ཁམང་ཞིང་.....
རང་རང་གི་མེམས་ལ་དུན་ཚོད་ཀྱིས་མི་ཏྲིག་དང་སྟོན་ཤིང་སྟེ་ཆོགས།

འདྲ་བ་ཆགས། རི་དྲགས་ཀྱི་ཆོགས་ཀའམ་ནམ་པ་མོགས་བཅའ་ཆོག་པ་.....
 དང་། ལ་ལས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ནང་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱལ་མིང་ལྟ་བུ་ན་
 དང་། ཆེ་རིང་ནམ་དུག་མཐུན་པ་ལྟ་བུ་བཞི། བཟ་གིས་རྟགས་བརྒྱད། སྒང་
 ཆེན་ནོར་འབྱུང་མ། རྒྱང་རྟ་ཐེ་བཞི་མོགས་ལག་ལ་གང་ཡོང་དུ་བཟ་གིས་.....
 བའི་རི་མོ་ནམས་བྱེས་བཞིས་ན་བཅོས་ཏེ་གོ་སྒྲིན་བྱུངས་དང་ལུགས་ཐབ་.....
 མོགས་ལུ་ལུན་གྱིས་བསྐྱེདས་པ་དང་། དེ་ནས་བྱིར་སྒྲངས་ནས་འབྱུགས་ལུ་
 བརྟག་རྗེས་མོག་དུ་ཆོན་ལྟ་ཆོགས་འི་བཞིན་དུ་བསྐྱེས་ཤིང་མཛོས་པར་.....
 བརྒྱན་ནས་མཆོད་སྒྲིག་བྱེད་པ་རེད། གཞན་ཡང་ནང་སྒོར་ཉེ་ནང་སྒོར་ས་
 ཀྱི་ཆ་ནས་མར་གྱིས་བཅོས་པའི་ཆོམ་མ་ལ་མར་སྒྲིག་དང་། ག་ཡིས་བཅོས་
 པའི་ཆོམ་མ་ལ་གསྒྲིག་ཆོལ་ཞག་གིས་བཅོས་པའི་ཆོམ་མ་ལ་ཆོལ་སྒྲིག་གམ་
 ཞག་སྒྲིག་ ཡང་ལུལ་སྐད་དུ་རྟག་ག་ཟེར་བ་ལོ་མང་སྒྲིས་ཆད་དམའ་ཞིང་.....
 མོངས་རྒྱུད་བ། གཞུང་རྟ་གཅིག་ལ་ལོ་མ་གསུམ་མམ་བཞི་ལས་མེད་.....
 ཅིང་མོག་མེད་ཁ་དང་འདྲ་ཞིང་མཉེན་ལུག་ལྟ་བུ་དང་། གཞུང་ཆད་.....
 གྱིས་པའི་འདྲ་བོ་ཅོམ་ལས་མེད་པ། སྒྱིར་ས་མགོ་ཆེས་མཐོ་སའམ་ཆེས་
 དམའ་སར་མི་སྒྲིས་ཤིང་རི་རྒྱུད་མཆོམས་ལས་རྒྱུ་མང་སར་རྒྱུང་མང་པོ་སྒྲིས་
 པ་ཞིག་ཡོད་ལ། དེ་དང་དབྱར་རི་ཞིང་ལོག་མའི་ནང་དུ་སྒྲི་བའི་བྱེ་ཆོག་
 (རི་སྒྲིག་དང་འདྲ་)ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་གཉིས་བསྐྱེས་ཤིང་གཅ་བས་ཏེ་.....
 ལྷམ་གྱིས་སྒྱུར་ནས་བཅོས་པའི་ཆོམ་མ་ལ་སྟག་ཆོམ་ཞིས་བྱ་ཞིང་། ལྟག་ག་

རྒྱང་བའི་དུས་ན་ཆད་པ་ལྟ་བུ་སྒྲིགས་བསྐྱེས་ནས་ཟ་མཁན་ཡོད་ལ། དེ་ཆེར་
 སྒྲིས་ནས་མཐོ་གང་ཡོད་མེད་ཅམ་ཉེ་ལུལ་སྐད་དུ་ལོ་ལྟ་ཟེར་ཞིང་། རྒྱང་སྒྲི་མོ་
 ཡིན་དུས་ལུ་ཆོན་ཟ་བྱེད་ཆོག་པ་དང་། ལྟ་བུ་ཁར་དེར་མགོར་མོགས་པའི་
 འབྲས་ལུ་སྒྲིག་སྒྲི་སྒྱུར་པོ་གཅིག་གི་ཉེར་ན་འབྲས་ལུ་མང་པོ་ཡོད་པ་དེར་.....
 ལྟག་འབྲུ་ཟེར་བ་དང་། དེ་བཏོགས་ནས་ཉི་མར་བསྐྱེས་ཤིང་དབྱན་དུས་
 ལུ་རྒྱུད་སྒྲངས་ཏེ་ལྟག་པའི་ཁར་བརྒྱབ་ནས་བོས་ན་སྒོ་བ་དཔེ་མེད་ཅིག་.....
 ལྟ་བུ་པ་རེད། དེ་ལ་རྒྱ་སྐད་དུ་然ཟེར་ཞིང་དེར་སངས་ཀྱི་རྒྱུ་དུ་གསྐྱེག་
 མ་ཟ་སྐབས་ཆང་མས་དགའ་བསྐྱེད་པ་ཞིག་རེད། གཞན་ཡང་སྒོན་ཆད་
 ལ་ལས་ལུལ་ལུ་ཟ་ཏེ་དང་ཟ་ཆོད་མོགས་རྒྱུ་ག་དུས་བྱས་རྗེས་དེ་རྒྱལ་.....
 གྱིས་སྒྱུར་ནས་ཆོམ་མ་བཅའ་བའང་ཡོད། ད་དུང་གེུ་དང་ཁ་ཏ། ལུང་རིལ་
 མོགས་སྒོ་ཆོལ་གྱིས་བཅོས་པའི་ཆོམ་མ་ནམས་ལ་ཡང་དེ་བསྐྱེན་གྱིས་གེུ་.....
 ཆོམ་(韭菜包子)དང་། ཁ་ཏའི་ཆོམ་མ་(菠菜包子)། ལ་སྐྱེག་གི་ཆོམ་མའམ་
 ལ་ཆོམ་(萝卜包子)། ལུང་རིལ་ཆོམ་མའམ་ལུང་ཆོམ་(洋葱包子)ཟེར་བ་ལྟ་
 ལུ་ནམས་རིགས་བསྐྱེས་སོ། ཡང་ར་སྒྲིག་ཟེར་བ་རོང་བའི་ཞིང་.....
 ཆོགས་ལུ་སྒྲིས་པའི་སྒྲིག་པ་ལོ་མ་སྒྲི་ཞིང་རིལ་ལ་རིང་བ་དང་། སྒྲིས་ཆད་
 ལ་མཐོ་གང་ཅམ་དང་གཞུང་རྟ་རེད་མགོར་མེ་རྟག་སྐྱེག་སྒྲི་རེ་མོགས་པ་དེ་
 བཏོགས་ནས་སྒྱུར་མོ་གང་དོ་རེ་སྒྲིག་པ་རྒྱུད་བྱེད་དུ་འཕངས་པ་དང་།
 དེར་ཆོ་བཏུབ་ཉེ་བརྒྱུད་སྒྲིས་དེའི་ནང་དུ་དར་བ་སྐྱེགས་ནས་དབྱུགས་ཏེ་

བཅས་པ་དེར་སྒྲིག་སྒྱུར་བེད། མཐུག་མ་ཐར་ཆུ་ཁོལ་རྒྱང་རྒྱང་གིས་.....
 བརྒྱུ་པ་འི་ཆ་མ་སྒྱུ་བྱེད་མགོ་འདྲ་བ་དེ་སྒྲང་ས་ཏེ་མ་ཐེ་ཆེན་གྱིས་མ་ནན་ནས་
 ཀོང་བྱ་བྱས་ཐེས་ནང་དུ་ཁེལ་བྱས་སྒྲིག་སྒྱུར་བྱུང་དུ་ཁེལ་གས་ཏེ་སྐོས་ན་རོ་
 སྒྱུར་ཞིང་ཆ་མ་དེ་མོ་བའི་ལྷལ་དུ་ད་དུང་ཁ་ཆོ་ཞིང་སྒྲིག་དེ་ཞིམ་པོ་ཞིག་ལྟར་
 ཡོང་བ་དེར་སྒྲིག་སྒྱུར་ལ་བརྒྱུས་བེད། ལ་ལས་ཆ་མ་པ་འི་ནང་ལ་ཚོ་(糝 糞)
 རྒྱགས་ནས་ཐ་མ་ཁན་ཡང་ཡོད་པས་དེ་ནས་སྐབས་བསྐྱུན་གྱིས་ཤེས་པར་



བྱའོ།
 གཞན་ཡང་སྒོ་མ་འབྲས་སེལ་.....
 དང་འབྲས་ཐུག་ འབྲས་ལྟར།
 འབྲས་ཐང་། བྱེ་ལྟར། གྲོ་ཆོག
 སྐན་ཆོག རྒྱག་བཅུད་(ནས་སམ་...
 གྲིའི་སྒྲེ་མ་འདྲུལ་ནས་ཆོས་རན་པའི་...
 སྐབས་ཀྱི་འབྲུ་འབྲས་ལྟར་ཁྲུས་བསྒྲོལ་
 པའི་རྒྱག་པ)། དེན་གྱི་(攪 干)། འ་
 མའི་རྒྱག་པ། འཐེན་ཐུག་ རྒྱབ་རིང་

(长而)རྒྱབ་ཅོག་(旗花面) རྒྱབ་ཐུང་(寸寸面)། རྒྱབ་འབྲུགས་(凉面)། སྐབ་
 ཅོ་(臊 子 面)སྐགས་མི་རིགས་རང་གི་འཆོ་བའི་ལག་ལེན་སྒྲོད་གསར་དུ་
 གཏོན་པ་དང་ཡང་ན་རྒྱ་དང་མི་རིགས་གཞན་གྱི་གཡོས་སྒྱུར་བྱེད་ཚུལ་གྱི་

གོམས་སྒོལ་སྒྱུར་འགོས་པའི་ཐས་སྒོ་སྒྲོད་ལྷགས་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་ཡོད་པས་དེ་
 དག་དེ་དེ་བཞིན་འདིར་ཞིབ་དུ་མ་སྒྲིག་སོ།། མདོར་ན་རོ་སྐྱེས་ལྟ་བུ་རོང་
 རྒྱལ་གྱི་རྒྱ་རིགས་དང་ཐ་ལར་རིགས། ཏོས་རིགས་སྐགས་མི་རིགས་མང་པོ་
 འདུས་སྒྲོད་ཀྱི་འདྲེས་མཆོམས་སུ་གནས་པས་རང་མི་རིགས་ཀྱི་རྒྱད་ཆོས་.....
 རྒྱན་པའི་ཐས་རིགས་གཡོས་སྒྱུར་ལས་མི་རིགས་གཞན་དག་གི་ཐས་རིགས་...
 གཡོས་སྒྱུར་ཡང་མང་པོ་སྒྱུར་སྒྱུད་ལེན་བྱས་ཡོད་པས་ཐས་རིགས་ཤིན་ཏུ་
 མོད་པར་



མ་ཟད།
 སྒྲིའོགས་
 འཕེལ་.....
 རྒྱས་སམ་
 འཆོ་བའི་
 འབྲུར་.....
 རྒྱག་དང་
 བསྐྱུན་ནས་སྒོ་ཆོལ་གྱི་རིགས་སྒྲོ་ཆོགས་པ་འམ་གཞན་དང་གཞན་པའི་ཁ་.....
 ཐས་སྒྲུ་ཁ་མང་པོ་འང་རིམ་བཞིན་དར་ཡོང་པ་ནས་ས་ནི་འདིར་སྐབས་སུ་.....
 བབས་པའི་བརྒྱད་བྱ་མིན་པས་རྒྱུས་རབས་པ་དག་གི་ཞིབ་འཇུག་གི་ལྷལ་.....
 ལས་ཡིག་དགོད་པའི་ལས་སུ་འབྱུར་བར་བྱའོ།།



婚 俗



藏族通行一夫一妻制，旧时个别有一夫二妻的。如果女方双亲没有子嗣，可以招婿入赘，多为家中无男孩。还有极个别家庭的男孩年幼，无力赡养年迈双亲；有的将儿子当僧侣；有的家境贫寒，才招女婿。还有少部分姑娘终生不嫁，可在家生儿育女。一般青年男女自由恋爱，社会公开，自择对象，也有少数包办的。男子有了意中人，男家就托媒人带着哈达、酒，在酒瓶颈系一绺白羊毛去女方家说亲。女方长辈启封喝酒，表示允亲，有的不肯

一次许诺，以示庄重。媒人至少得跑三趟，每次所带之哈达，酒不予退回来，说明有希望。如果女方不同意，第二天就会退回。有的隔数日才退回来。女方答应之后，选定一个吉日，男方去女方家喝定亲酒，藏语谓“曹强”，由女方主要亲戚、家族成员参加。其后另择某个月的上半月的单日，送彩礼，喝彩礼酒，藏语称“吉强”。早期送礼讲究以牲畜主，据《循化志》载：“女家杀羊，待媒酒饭，遂议彩礼，俱以牲口或马、或牦牛、犏牛、羊，量男家之贫富，百只、

五十只或数只俱可，择吉日造送其半。”现在从简，一般媒人新郎一同至女家，携彩礼及烟酒、油搅团、酥油包子等，女家有的只收一半财力，一般将结婚那天送到；有的收一半，返还一半，要求为新郎缝制1-2件礼服；有的只收银簪套、奶钩、戒指、耳坠等饰品，而干礼（即现款）分文不收。

娶亲有繁简之别。繁杂者，娶亲前一天，给新娘梳发佩戴簪套，式样各异。太阳落山后，新郎由一名近亲男子做伴郎到女方家迎亲。

女方村里的男女青年都到新娘家中庆贺。男青年们坐在炕上围着。姑娘们嚷着要揪伴郎或新郎的耳朵，头上被水，向娶亲人嬉闹一番，小伙子们则出面劝阻。

这时新郎拿出来现钱、喜糖、烟酒等，姑娘们接受后，又请伴郎或新郎唱“鲁”，即民歌相互歌咏酬答，一直欢腾到深夜，新郎与伴郎连夜返回，而有的留宿，女家依旧招待，饮酒歌舞，通宵欢闹。第二天，女方全村男女老少前来送亲。请喇嘛或长辈诵经，意为女儿出嫁，别带走家中的福禄财运。铺红白毛毡各一条，新娘穿着婚服，由一位伴娘陪同，唱藏曲“阿科”歌，意为向长辈辞行，表达对父母亲友的眷恋之情。尔后在兄弟姐妹的簇拥下退出大门，左手以长袖捂着脸，右手朝前抛撒谷物。岗察一带不管路程远近，须骑马，见男方帐篷则下马行走，农业区路程稍远，婆家备坐骑；一般情况下，新娘须以步代行，与送亲队伍缓缓行进，且不能回头。阿舅们抱于其后，牵着驮有陪嫁及粮食的牲口。人数各地有别，道帷及夕昌沟由舅、父、叔、兄弟等四人，文都、尔楞地方与陪嫁的多寡略有幅度，最多可达十余人。沿途由亲友在路旁设宴行，藏语称“加泰”，尤其男方在一定地点设“接亭”，组织本村妇女和部分男子来迎接。一路上边唱边行边饮酒。最精彩的一幕是最后一站男方竭力将



新娘接去，女方严守以待，人头攒动，围观者欢笑声。岗察牧区新娘和送亲人马，勒缰稳骑，不肯下马。男方边恳求，边以优美的歌声劝勉，终于感动后，才解开保卫圈，将新娘接走。行至婆家门口新磕头礼，有父母子女双全的中年妇女擎盛鲜奶的龙碗，新娘到伙房神佛前磕三头，后用铜勺将茶壶烧好的奶茶，舀3下，斟3碗，敬献与佛桌，另敬斟公婆。敬茶毕将新娘送入洞房。接着男家以丰盛的食物和美酒招待宾客，女家向亲友展示嫁妆、席间唱藏曲“鲁”，便是宾客入席欢宴。以鲜嫩手抓肉、水晶包子、美酒、糖果等供享用。下午，演唱“鲁”尽情而欢。届时，由媒人面对来宾和新娘、新娘讲述结亲过程，然后由一名阿舅给女婿“系腰带”，或“披红庆贺”，或致“婚礼词”，如婚礼词，讲婚姻的起源，赞美山水，赞美阿舅家的血统和为人，以及对男方的要求，最后祝愿新夫妇情意绵绵，白头偕老等吉祥语。岗察一带有时还表演“泼水”活动。太阳快要落山，阿舅们便辞行，中妇女拦门，需舍散钱物，才肯放走。男家向女家惠赠“仓拉”（藏语，即带羊尾的羊背）、酒、藏袍而斜等礼品。后新娘择吉日，穿婆家特制的礼服，背着装满油炸饼子和银锅馍馍的背斗姑娘回家，返回婆家时须由娘家母亲送行，男家给新娘母亲送藏服面料1件。

简便者，一般夜晚接娶新娘，不设场面，且简便从之。办宴席待客前一天，由近亲伴郎陪同新娘到女方家，随同前来坐骑马三匹，与女方村的送亲人尽情歌舞后，便连夜乘马接新娘到男家，娘家人次日晨起程赴宴。

抢婚，恋人相爱，但女方长辈不同意，男

方就与姑娘约好时间、地点，邀集同伴若干人，趁夜将姑娘抢走。次日拂晓时分，男方派人至女家，通报抢婚之事，避免女方父母误解。然后备礼托媒说亲，求得姑娘的父母等人的同意后，按常规送礼，宴客举行结婚仪式。若姑娘不情愿而抢来者，可以跑回娘家，男方

不再追求。有的女方家不顾女儿的心愿，极力反对时，男方择日将姑娘送回，女儿又不敢向父母启齿表态，则趁机逃往男方家，暗示要答应女儿的要求。





Xunhua Tibetan Weddings

Tibetan weddings in Xunhua have distinctive features. This article introduces wedding in Karang and Windo townships in Xunhua County.

A family carefully investigates a prospective spouse's background. The potential spouse's zodiac animal, personal appearance, work competency, and so on are all important factors.

When the groom's family chooses a bride, a knowledgeable and reliable man is asked to act as a liaison between the two families. This person is called the matchmaker. He visits the girl's family with a white scarf and liquor and asks that the girl be allowed to marry the boy.



If the girl's family agrees, the liquor and scarf remain in the home; if not, the liaison must take them back to the boy's home. It is common for the liaison

to visit the girl's home more than twice to persuade the family.

After the girl's family agrees to the marriage, the two families choose an auspicious day to meet and discuss the wedding ceremony. For this meeting, villagers are invited to the bride's home and the marriage is announced while liquor is offered. The two sides discuss the financial arrangement for the bride and her mother, the date for the wedding ceremony, the size of the wedding, and other issues during this meeting.

To prepare the bride for her wedding, two skilled women dress her hair and attach ornaments either one or two days before the ceremony. Fruit and bread are specially arranged in a basket for the bride to take with her to the groom's family.

Before the wedding takes place, a special day, known as day of *rgyu*, which means 'bride and mother money giving day' takes place. During *rgyu*, the liaison, the groom, and groomsmen go to the bride's home to present her family with liquor and the "bride

and mother money' which had been agreed earlier as part of the financial arrangement.

In some cases, the bride is sent to the groom's home this evening. Meanwhile, the bride's family invites men from the village to partake in *rgyu chang* རྒྱུ་ཇམ་, a special wedding liquor, which has been brought by the groom's family. On this day the villagers drink liquor and enjoy songs.

On the day of the wedding, family members of



the groom are busy cleaning the house, putting things in order, making place settings, and displaying fruits and candies on tables.

At dusk, the groom, and groomsmen go to the bride's home. The bride's friends and local villagers pull the groom's ears. This night is called the 'evening for pulling the groom's ears'. Village women besiege the groom and pull his ears. Sometimes the village men are able to persuade the women to stop. Groomsmen are asked to sing by village women, who threaten to pull the groom's ears again if the groomsmen do not sing. The liaison gives money to the women so that they will stop tormenting the groom. After the ear-pulling and singing are finished, the groom, liaison, and groomsmen leave to prepare for the next days' ceremony.

The bride's family gets up early the next morning to dress her in special clothes and ornaments and see her off. Meanwhile, a monk chants scriptures to maintain the bride's presence and prosperity at her parent's home.

After the monk has finished chanting, the bride prostrates to her parents and the home shrine, and walks out backwards while crying and tossing grains. The bridesmaid and girls of the same age escort the bride in the direction of the groom's home.

At that time, members of the groom's family who can sing well and are eloquent come to welcome the bride. They repeatedly offer ceremonial liquor for the bride and bridesmaid as a greeting. This is called Drukol, or greeting liquor. Historically, Drukol was offered 108 times but is now offered only a few times.

When the bride and her escorts reach the welcoming site, the giving away of the bride to the groom's family begins. The groom's family gives bread, liquor, and white scarves as gifts to the bride's escorts, and ask for the bride to be given to them. The bride's escorts express reluctance, requiring songs from the groom's side.



Meanwhile, two women sing auspicious farewell songs to the bride, before returning home.

This is an auspicious day of welcoming the bride into the groom's family. The family invites the villagers to help them prepare for the wedding ceremony.

A bowl of milk is given to the bride when she steps into the groom's home. The bride flicks the milk

with her fingers. Subsequently, she is taken to the dining room, where she also flicks milk and prostrates to the stove, implying she is the master of the stove. The bride and bridesmaid are then invited to a small room for a meal. This process is called the bride entering the groom's home.

Men from the bride's side join the wedding ceremony at the groom's home. They are welcomed by the groom's fellow villagers with liquor. They flick the liquor with their fingers and come into the home with the clothing and necessities for the bride. Her family members are the most important guests and are treated with great respect.

The bride's gifts are displayed to the villagers, demonstrating the wealth of the bride's family.

When the men from the bride's side sit, the ceremony begins with an auspicious speech given by one of the men from her family.

In return, the groom's family presents a gift to

each man of the bride's side. Examples of gifts include enough cloth to make a Tibetan robe or cash instead of cloth.

People from both sides enjoy delicious food and songs until the new father-in-law of the groom ties a sash for the groom. Then people present gifts to the groom, which are announced by one of the men.

When the ceremony is nearing completion, a man from the bride's side sings an auspicious song, that wishes the couple a happy and harmonious future together. He also expresses his hope that the other guests enjoyed the ceremony.

Next, a singer from the groom's side sings an auspicious song, as the men of the bride's family take leave. At that time, women from the groom's side stop the men at the gate and ask them to 'vomit gold and silver', meaning the men of the bride's family must give money to the women.

The bride returns to her parents' home that night, and comes back some days later escorted by her

parents. Afterwards, she is a member of the groom's family.





Xunhua Tibetan Folk Culture 循化藏族民俗文化



Folk Songs 民歌





དམངས་ཁྱོད་ཆེད་རིག

ཞོན་ཏུ་བོད་ཁྱུ་ལ་མཆོན་ན། བོད་རིགས་འདུས་སྡོད་ཀྱི་ས་ཁུལ་.....
གཞན་དང་འདྲ་བར་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱོད་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྤྱི་གར་སྒྱུ་ཆལ་གྱི་.....
ནམ་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་དང་། མི་རབས་དུ་མའི་ལ་སྒྱུས་ཀྱི་ཆུ་ཁྱུང་.....
འབབ་ཆུན་ཁྱོད་དེ་དག་ལ་འགྱུར་ལྗོངས་རབས་དང་རིམ་པ་བྱུང་སྟུང་བ་.....
དང་། འགའ་ཤས་ནི་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་དེ་དག་མ་ཉམས་པར་སྤར་སོར་གནས་.....
» ལ། ལ་ཤས་ནི་ད་ལྟ་ཉམས་སྤྱད་དུ་འགྱོ་བའི་ཆོད་དུ་འང་གནས་པས།
འདིར་རགས་བསྐྱས་ཀྱི་མཆོམས་སྒྱུར་ཙམ་བྱེད་པར་བྱ་རྟེ།

༡ དམངས་སྤྱོད་ཆེད་རིག

དམངས་སྤྱོད་ཆེད་རིག་སྤྱི་སྤྱོད་ཀྱི་ཆེས་ཆུན་མཐོང་གི་ནམ་པ་ཞིག་.....
ཡིན་ཞིང་། འདིར་རིགས་དབྱེ་བྱེད་ཙམ་འདུག་སྟེ། རང་ས་རང་ཁུལ་དང་.....
རང་གི་ཆ་བའི་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་དེ་དག་མ་ཉམས་པར་སྤར་སོར་གནས་.....
སྤྱོད་ཀྱི་ཆེ་བ་བརྒྱུད་པའི་བརྒྱུད་སྤྱོད་དང་། ལེན་མཁན་གྱི་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་.....
སེམས་ཀྱི་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་.....

སྒྲིང་ལྷ། གཞན་ཡང་ཁ་མཆར་ཀྱ་རེའི་སྒྲིན་ས་ཁྲོམ་པའི་ཆོག་ས་ལ་དགོད་ཁ་
 སྒྲིང་བ་དང་སྒྲིད་ལ་བསྐྱར་བའི་སྒྲིལ་མཆར་ཆོག་ས་ཡོད་པ་དང་། དེ་ཡི་སྒྲི་
 ཆོག་ལ་མང་ཆེ་ཤོས་ནི་ལེ་ཚན་གསུམ་རེ་དང་དབྱངས་རྟའང་ནང་དོན་ལ་.....
 གཞིག་ས་ཏེ་རྒྱག་སྒྲོལ་མི་འདྲ་བ་སྒྲིལ་ཆོག་ས་ཡོད་པ་དང་། དབྱངས་རྟ་ལ་རིང་
 ཆ་དང་ཐུང་ཆ་ཅི་རིགས་ཡོད་པ་དང་སྒྲི་བ་རང་རང་གི་སྒྲིད་རག་གི་བྱུང་.....
 ཆོས་ལ་གཞིགས་ཏེ། གང་ལ་གང་བདེར་སྒྱུར་ཆོག་པ་དང་། ཉེན་འབྲེལ་གྱི་
 སྒྲི་སྒྲི་བའི་ན་ན་མ་གཏོགས་སྒྲི་བ་མང་ཆེ་བས་ “སྒྲི་བར་མ་དེ་དང་མ་བྱུན་
 པ་ཡིན” ནམ་ “སྒྲི་བར་མ་འགྲོ་ཡང་འདུག་བདེ་ལྟོས” “སྒྲི་བར་མ་
 འདི་ལ་གནང་བ་ཞིག” ཅེས་སྒྲི་བར་མ་མི་ལེན་པར་སྒྲི་གཞུག་མ་ལེན་པ་
 དང་དེ་ནི་སྒྲི་བས་སྒྲིད་རག་གི་མ་ཤོང་བས་ཡིན་པ་དང་། དམངས་སྒྲི་སྒྲིངས་
 ཆར་ཆེས་སྒྲི་བ་ཆོས་ཁེངས་སྒྱུར་གི་ཚུལ་དུ་ “སྒྲི་ཤེས་ནི་མ་རེད་སྒྲིད་ལ་.....
 བསྐྱར” “སྒྲི་ཤེས་ནི་མིན་དེ་དགའ་ནི་ཡིན” ཞེས་ལེན་པ་འདི་ལས་
 རང་རིགས་ནི་ཁེངས་སྒྱུར་གི་མི་རིགས་ཤིག་ཡིན་པའང་མཆོན་པར་བྱེད།
 རང་རེའི་ས་ཁུལ་གྱི་བྱུང་ཆོས་འབྱུར་དུ་ཐོན་པའི་དབྱངས་རྟ་ལ་དཔེར་ན།
 “ཡ་མོ་སངས་ཤོ” དང་ “གདང་གི་ལ་ལ” “བྱ་ལ་ཡ་རེ” “ཞང་
 ཡ་ལོང་ལ་མོ” ཆོག་ས་ཡོད་ཅིང་དེ་དག་རང་རང་གི་ཡུལ་སྒྲིད་དང་སྒྱུར་.....
 ནས་སྒྲིངས་པ་སྒྱུན་ཞིང་ཡིད་དཔང་འཛོགས་པ་འབའ་ཞིག་ཡིན། འཁོར་.....
 ཉུང་ས་ནི་སྒྲིན་སྒྲོལ་ཡིན་ན་གཡོན་ལག་གིས་འགྲུམ་པ་སྒྱུར་ཞིང་གཡས་ལག་

དབྱང་ལ་ གཏད་ནས་འགྲོས་དལ་ཞིང་རྒྱང་བས་སྒྱུར་ས་སྒྲིབས་ཡང་མོས་.....
 འཁོར་བར་བྱེད། དེའང་སྒྲི་ཆོག་གི་སྒྲིར་ལ།
 དཔེར་ན། 《སྒྲི་ལེན་གི་སྒྲིལ་བ་ལྟན་ནི་རེད》

གོས་ཆ་ཅུ་གདང་ན་ཡོད་ནི་ཆོ།
 གདང་གི་མ་འཛོག་ཐོན་གི་སྒྲིད།
 གོས་ཐོན་གི་སྒྲིལ་བ་ལྟན་ནི་རེད།

གཡུ་ཅུ་ཅུ་མཛོད་ན་ཡོད་ནི་ཆོ།
 དེ་མཛོད་ནས་མ་འཛོག་འདོགས་གིན་སྒྲིད།
 དེ་འདོགས་གི་སྒྲིལ་བ་ལྟན་ནི་རེད།

སྒྲིལ་མཆར་ཁོག་ན་ཡོད་ནི་ཆོ།
 དེ་ཁོག་ནས་མ་འཛོག་ལེན་གིན་སྒྲིད།
 སྒྲི་ལེན་གི་སྒྲིལ་བ་ལྟན་ནི་རེད། ལྟ་བུའོ།

༡ ཡ་ཤེ(ཆེད་རིག)

ཡ་ཤེའམ་ཆེད་རིག་ནི་ཡུལ་གྱི་འདིར་ཆེས་དར་བྱུང་ཆེ་བའི་སྒྲི་

གར་གྱི་ཆུ་མ་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དམངས་ཁྱོད་རུ་ས་ཁྱབ་དོ་ཁྱབ་རུ་སོང་ཡོད་
 པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། དེའང་ཨ་ཤེའམ་ཅེད་རིག་ལེན་མཁན་གྱི་མི་གྲངས་ལ་
 ཆོད་འཛིན་མེད་པ་དང་སྤྱོད་པ་གང་ཞིག་གིས་ཐོག་མར་སྒྲིམ་ནས་ “ཨ་ཤེ”
 ཞེས་མགོ་སླངས་པ་ན་དེའི་ཐེས་མཐུད་དེ་ལེན་འདོད་པ་ཆང་མ་མཆོང་ཞིང་
 ལྷིང་ནས་ཅེ་པ་ཞིག་ཡིན་པས་འདིར་ “མཆོང་” ཞེས་ཀྱང་ཟེར་བ་དང་།
 “མཆོང་” མཁན་ཆོས་ཀྱི་ནས་གྲོས་བྱེད་ཡོད་པ་དང་མེད་པ་ཅི་རིགས་……
 ཡིན་པ་དང་། “མཆོང་བ” བྱི་སྤྱོད་ཆོག་དང་དབྱངས་རྟ་རྒྱུ་ལ་གཅིག་ས་
 ཆེན་བྱེད་པར་མ་ཟད། ཀླང་བའི་འདེགས་འཛིན་དང་ལག་པའི་ཕྱག་རྒྱ་ཡོད་
 ཆོད་ཀྱང་རྟ་ཅང་མཉམ་ཞིང་ཆ་མཐུན་པ་ཡོང་དགོས་ཡོད་ལ། དེ་ “མཆོང་”
 མཁན་ལ་མི་གསུམ་རེ་དང་བཞི་རེ། ཡང་ན་དེ་ལས་མང་བ་བྱས་ཀྱང་ཆོག་
 འདིའི་སྤྱོད་ཆོག་དང་དབྱངས་རྟ་ལ་བརྟུན་ནས་འདེགས་འཛིན་བསྐྱར་……
 རྒྱང་ས་ཀྱང་འདྲ་མིན་ཡོད་པ་ཡིན། “མཆོང་བ” བྱི་སྤྱོད་པ་གཅིག་གིས་
 སླངས་པ་མ་ཡིན་པས། འདིའི་ཁྱོད་རུ་མཉམ་ལས་ཀྱི་རྒྱུ་པ་རྟ་ཅང་གསལ་
 བ་སྟེ། རྒྱད་གདངས་ཀྱི་མཐོ་དམའ་དང་གོ་མ་པའི་གདེགས་འཛིན་གི་རིང་……
 བྱུང་། ལག་པའི་ཕྱག་རྒྱ་ཡི་མཐོ་དམའ་སོགས་ཤིན་རུ་མཉམ་ཞིང་མཐུན་པ་
 ཡོང་དགོས་ཡོད། མཆོང་བའི་དབྱངས་རྟ་ལ་མཆོན་ན་རྟ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་
 དེ། “ཀ་མོ་མོ” ལྟ་བུ་དང་། “ཨ་མ་སྒྲིལ་མ་མང་ལག་འཛིན། ག་རེ་ལ་རྟ་
 རུམ་ན་འཛིན། བྱ་ཞིག་བྱིན་ན་ཐུག་ལ་འཁུར། ཡང་བྱ་མོ་བྱིན་ན་གཞུག་ལ་



ཁྱིད། དདུལ་དོང་ཅེ་མི་དགོས་གཏོར་ལ་འགྲོ་” “ཨ་ཤེ་བྱ་མ་ལག་གཤོག་
 པ་ཨ་འགྲོ་ཅེད་ལ། བདེ་མོ་ལག་འཁོར་ར་ཨ་འགྲོ་ཅེད་ལ།” “ཨ་ཤེ། ལ་
 བས་ཡེ། ལ་མ་ནས་ཁྱུ་གང་། རི་མོ་ཡེ། བཀྲ་ཤིས་ནས་རྟ་གསལ་བ་བྱུང་། ཁྱོད་
 བས་ཡེ། བ་ཡུལ་རྩྱགས་མགོན་པོ། ང་ནས་ཡེ། རུས་གསུམ་གྱི་སྒྲ་མ་ལ་ཅེད།”

“ཨ་ཤེ། གཞུ་ཕྱག་ལ་འཁྱུར་ན་ཉེ་རེ། མདའ་སྤང་ལ་འཕངས་ན་སི་ལི་ལི།
 རུ་ཐུན་གྲོགས་གཉི་ཀ་འཁོར་ར་ཅིང།” “ཨ་རིག་མ་གར་ལ་འཁྱོ”
 “དང་པོ་ཅིང།” ལྷ་བུ་སྐོག་ས་ནི་རང་ས་གནས་ཀྱི་བྱུང་ཆོས་འབྱུང་བུ་ཐོན་
 བའི་དབྱངས་ཏེ་ཤ་རྩྭ་གསོ།

འདིའི་སྐྱེ་ཆོག་སྒོར་ལ་དཔེར་ན།
 འདི་ཉིན་ཁ་གསུམ་ན་མཚན་ཉིན་གསུམ།
 རྒྱ་སྐྱེ་མ་གསུམ་གྱིས་བཞེངས་སྤོལ་ཡག།

འདི་ཁིས་ཁ་གསུམ་ན་ལབ་ཅེ་གསུམ།
 རྩྭ་གར་བ་གསུམ་གྱིས་གཏོད་སྤོལ་ཡག།
 འདི་ལུང་བ་གསུམ་ན་རྒྱ་མགོ་གསུམ།
 མ་སྐྱེ་མ་གསུམ་གྱིས་བཞེངས་སྤོལ་ཡག ལྷ་བུའོ།

༩ རྒྱ་བགས།

རྒྱ་བགས་ནི་སྤོལ་བ་འཆོག་ས་ནས་སྐྱོ་སྤྱེ་ཞིང་ཁ་མཚན་སྤངས་
 ནས་ཡུན་རིང་འགོར་རྗེས་ལེན་བའི་སྤོལ་རྒྱ་མ་པ་ཞིག་སྟེ། དེའང་ཐོག་མར་



ཁྲོམ་པ་དེའི་ཚན་གཞིན་ནས་སོ་སོ་ཕྱགས་པ་ཉིས་ལྷུ་པགས་ཏེ། ཕྱགས་སོ་སོ་
 ནས་སྐད་རག་པ་དེ་ཞིང་སྒོ་རིག་ལྷུར་བའི་ལྷ་བ་རེ་བདམས་ཏེ་ཤགས་འབྱེད་
 གྱི་ནམ་པའི་ལེན་པ་ཏེ། འདིའི་ལྷ་ཆོག་གི་ནང་དོན་ལ་པར་ལ་པོའི་སྐད་.....
 རག་དང་སྒྲིམ་གཞུགས། འགྲོ་ལྷགས་སྒྲོད་ཉུང་ས་སོགས་ལ་ལྷར་བ་དང་
 མཆོང་འབྱེན་བྱས་ཏེ་རོ་ཆོའི་གནས་ལ་གཏོད་ཅིང་། དེའང་སྒོ་རིག་ལྷར་མོ་
 མིན་པར་སྐབས་སོག་གི་ལྷ་ལན་མ་ལེལ་ན། ཁྲོམ་པ་ཆོགས་པས་འབྱུང་མོད་
 བྱས་ཏེ་སྒྲུང་པར་ངེས་ལ། ཚོག་ལྷ་ཡང་ས་མོ་ཞིག་མིན་ན་དེ་མ་ཐག་རྒྱ་ཁོང་...
 ཁྲོ་སྒྲིམ་རྒྱ་འཇུག་པའང་ཡོད་ཅིང་། དེ་ལྷར་པན་ཚུན་ལྷན་རིང་ལེན་རེས་

བྱས་ཏེ་ཆོད་ངེས་ཅན་ལ་ཐོན་ཆོ། ཁྲོམ་པའི་གཤམ་ནས་ལྷ་བ་ཤགས་ཅན་.....
 རེའམ་ཡང་ན་ཚན་པ་རེ་ཡར་ལངས་ཏེ་བར་འབྱེད་གྱི་ལྷ་ཁྲུང་ས་ནས་བར་.....
 བྱེ་བ་ཡིན་ལ། དེ་ནས་ལེན་མ་ཐན་པན་ཚུན་གྱིས་ཀྱང་ད་སོ་མའི་ཤགས་
 འབྱེད་མཆོང་ལ་ཕོག་པ་སེམས་ལ་གཏོད་མི་ཉན་པ་སོགས་གྱི་བཟོད་གསལ་
 ཞུ་བ་ཡིན། ལྷ་ཤགས་ནི་དེ་བཞིན་ལེན་མ་ཐན་པན་ཚུན་གྱི་སྒོ་རིག་འབྱན་
 ཞིང་ཁྲོམ་པར་དགོད་ཁ་སྒྲོང་བྱེད་གྱི་ལྷ་ཆལ་གྱི་ནམ་པ་ཞིག་ཡིན་པས།
 འདིའི་དབྱངས་རྟ་མཁྱེགས་གིང་ཁྲུང་བ་ཏེ། མང་ཆེ་བས་ “གོ་ལང་ཡ་ལེ”
 ལ་ལྷུར་ནས་ལེན་པ་དང་། ལྷ་ཆོག་གི་དཔེ་དོན་ལྷུར་བའང་གནད་རྒྱ་འཁེལ་
 བ་ཞིག་ཡིན་པ་རེད།



དེའང་འདིའི་ལྷ་ཆོག་གི་སྐོར་ལ་དཔེར་ན།
 ར་མགས་པ་བརྒྱ་གི་གཤམ་ལ་སོང་བཞིག།
 ལྷགས་ལྷ་ཆོ་གསོག་ནས་ལྷ་བ་བཞིག་བརྒྱུད་ནི།
 ར་མ་དོ་དགོང་ལྷ་བར་བཞོན་ཚུ་ཡིན།

 ར་མིང་བཟོ་བརྒྱ་གི་གཤམ་ལ་སོང་བཞིག།
 ར་མ་གིང་ཆོ་གསོག་ནས་ལྷ་བ་བཞིག་ལས་ནི།
 ར་མ་དོ་དགོང་ལྷ་བར་གཏོད་ཚུ་ཡིན།

ང་ལྟ་བ་བརྒྱུ་ཡི་གྲལ་ལ་སོང་བཞིག།
 ངས་ལྟ་ཞུ་ཞི་གསོག་ནས་ཤགས་པ་བློག་པ་བློག་ནི།
 ངས་དོ་དགོང་ལྟ་བར་ལེན་རྒྱུ་ཡིན།
 ལྟ་བུ་དང་དེའི་ལན་དུ།
 ང་མགས་བ་བརྒྱུ་གི་གྲལ་ལ་སོང་ནི།
 ངས་ལྟ་གས་རྒྱུ་མ་བརྒྱད་ཅུར་བརྩོལ་རིན་མེད།



ང་འཐག་མཁན་བརྒྱུ་ཡི་གྲལ་ལ་སོང་ནི།
 མགོ་ལྟ་བརྒྱུ་བར་ན་འཐག་རིན་མེད།
 ང་ལྟ་བ་བརྒྱུ་ཡི་གྲལ་ལ་སོང་ནི།
 ལྟ་ཤགས་ལ་སོང་ན་ལེན་རིན་མེད།
 ལྟ་བུ་སོགས་ནི་མགོ་སྒྲོང་བའི་སྐབས་ལྟ་ལེན་པ་དང་། དེ་ནས་གོང་་་་
 ནས་བཤད་པ་བཞིན་ང་བཟང་ཁྱེད་ངན་གྱི་མཚོང་འདུ་རེ་བྱེད་པའི་སྒྲིལ་གྱི་
 ཉ་ཅང་མང་ཞེ། དཔེར་ན།
 ཁྱེད་ལྟ་འགམ་སྒྲལ་བ་སྒྲུ་མེད་པོ།

ཁྱེད་དེ་རག་ལ་ལྟ་བཞིག་མ་སྒྲུ་བཞིག།
 ས་དོ་དགོང་ལྟ་བཞིག་གང་ནས་སྒྲུ་ཤོ།
 ཁྱེད་དོ་དགོང་ལྟ་བུ་མེད་པོ།
 ཁྱེས་དེ་རག་ལ་ཤགས་བཞིག་མ་སྒྲུང་ས་བཞིག།
 ཁྱེས་དོ་དགོང་ཤགས་བཞིག་གང་ནས་ལེན་རྒྱུ་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་.....
 སོགས་དང་དེ་ལས་སྒྲུ་བའི་གཞུགས་སྒྲུ་ལུས་སོགས་ལའང་མཚོང་འབྱེན་་་་
 རེ་བྱེད་ཅིང་སྒྲུ་བ་སྒྲུ་རིག་སྒྲུ་ར་མོ་ཅན་ནམས་གྱིས་སྐབས་སོག་གིས་བསྒྲིག་་་་
 ཉེ་སྒྲུང་ས་ན་དེ་བས་ཉན་སྒྲུ་ཞིང་དགོང་ལ་སྒྲོང་བའི་ཁྱེད་ཚོས་དང་ལུན་ནོ།།



ཚའི་གནས་ལ་གཏོད་པར་བྱེད་དོ། དེའང་དྲིས་སྤྱི་ལོ་ནང་དོན་གྱི་ཐད་ནས་
《མྱིད་པའི་བ་རྒྱུང་བཤའ་སྤྱུ་ལྟ་ཡོད་པ་སྟེ། དཔེར་ན།

མྱིད་པའི་བ་རྒྱུང་བཤའ་དུས་གི།
བ་མགོ་ཐྱངས་ནས་གང་ལ་བཞག
ངས་མ་ཤེས་སྤྱུ་བར་དྲིས་ནི་ཡིན།

མྱིད་པའི་བ་རྒྱུང་བཤའ་དུས་གི།
བ་ཀོ་བལྟས་ནས་གང་ལ་བཞག
ངས་མ་ཤེས་སྤྱུ་བར་དྲིས་ནི་ཡིན།

མྱིད་པའི་བ་རྒྱུང་བཤའ་དུས་གི།
ནང་རྒྱ་མ་ཐྱངས་ནས་གང་ལ་བཞག
ངས་མ་ཤེས་སྤྱུ་བར་དྲིས་ནི་ཡིན། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་དང་དེའི་ལན་ཏུ།

མྱིད་པའི་བ་རྒྱུང་བཤའ་དུས་གི།
བ་མགོ་ཐྱངས་ནས་སྤང་ལ་བཞག
སྤང་འབའ་འབྱར་ཆེན་དེའི་དོན་ཡིན།

༤ དྲིས་སྤྱུ།

དྲིས་སྤྱུ་ནི་ཁོམ་པ་ཆེད་རྒྱུ་པ་སྤྱུ་ལ་ནུས་ཀྱི་སྒོ་རྩལ་.....
འགན་པའི་སྤྱུ་གར་སྤྱུ་རྩལ་གྱི་ནུས་པ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། དེའང་ཚྭ་གས་གཉིས་.....
ལས་གཅིག་གིས་དྲི་པའི་སྤྱུ་ལེན་ཞིང་གཅིག་གིས་དྲི་བ་དེ་ལ་ལན་འདེབས་.....
བ་ཞིག་ཡིན། དྲིས་སྤྱུ་ཡིན་ང་དོན་ཏེ་ཅང་རྒྱ་ཆེ་བས། འདི་ནི་སྤྱུ་བ་གང་གི་.....
ལྟ་རྒྱ་ཐོས་རྒྱ་ལ་ཆོད་བགམ་བྱེད་པའི་ཐབས་ལས་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། གལ་.....
ཏེ། ལན་ལ་ལན་དེ་སྤྱུ་རྒྱ་ལྟ་བུ་རིག་གནས་ལ་བྱང་ཆ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ཆོ།
རྒྱ་དེ་ལྟར་ཡག་ཤུང་ངག་དེ་ལྟར་བདེ་བུང་དྲིས་སྤྱུ་ལན་ལ་ཁེལ་ན་ངོ་.....

སྤྲིད་པའི་བ་རྒྱུད་བཤའ་རུས་གི
 བ་ཀོ་བཟུས་ནས་ཐང་ལ་བཏིང་།
 ཐང་བདེ་མོ་ཡིན་པ་དེའི་དོན་རེད།

སྤྲིད་པའི་བ་རྒྱུད་བཤའ་རུས་གི
 ནང་རྒྱ་མ་སྒྲངས་ནས་སྒྲིད་ལ་འཐེན།
 ལམ་ཀྱུ་ཀྱོག་ཆེ་བ་དེའི་དོན་ཡིན། ལྷ་བུའོ།།

4 བཙུལ་ཁྱུ།

ཟུ་འདི་ནི་རྒྱུད་ཁྱུད་པར་ཅན་གྱི་ཟུ་ཞིག་རྟེ། དེའང་རུ་མོ་གནས་
 ལ་འགྲོ་སྐབས་མནའ་མའི་མིང་པོས་ལེན་པ་ཞིག་རྟེ། ནང་དོན་ལ་སྤྲིང་རྒྱུ་
 གནས་ལ་འགྲོ་བའི་བཙུལ་གདམས་བཞིན་ཨ་ཕྱེས་ཨ་ནེ་དང་གཉེན་མོ། མག་
 པ། རྩེ་བ་རུ་སྒྲོར། ལ་ལ་ན་རྩ་སོགས་ལ་བཙུལ་གདམས་ཀྱི་རྒྱུ་ལ་རུ་དའི་སྤྲིང་
 རྒྱུ་མ་འདི་ད་རུང་མོ་རྒྱུད་ཡིན་རྒྱུ་དང་ལག་ལས་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས་བ་.....
 མའི་གཅིས་ལང་རུ་བཏང་བས་ལས་མི་ཤེས་རྒྱུ་། འགྲོ་ཕྱགས་འདུག་.....
 ལྷངས་སོགས་ཀྱང་ཁྱེད་ནམ་པས་ཁྱིད་དགོས་རྒྱུ་དང་། མ་ཤེས་ས་དང་
 འཆུག་སོང་ས་ཡོད་ན་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་དགོས་རྒྱུ་སོགས་སྟན་འཛེབས་ཀྱི་.....



དབྱངས་རྒྱུ་ལ་རྒྱུར་ནས་ལེན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། འདི་ཡི་དབྱངས་རྒྱ་དང་
 རྒྱ་ཆེག་སོགས་ཀྱང་ངེས་གཏན་གྱི་རང་བཞིན་ལྡན་ལ་ཉན་པ་པོའི་ཡིད་.....
 འབྲུག་པར་བྱེད་རུས་ལ་རྒྱ་ཆེག་གི་ནང་དོན་འདི་རྩ་རྟེ། དཔེར་ན།

དཔུང་རྩོན་པོ་ཆང་ལ་བཙུལ་རྒྱུ་ཞིག།
 ངའི་འབྲུག་རྒྱུད་ད་རུང་མོ་རྒྱུད་ཡིན།།
 ཆར་བསིལ་མའི་ཕྱོགས་ནས་གཉོམ་ནས་ཡོད།།
 ཐོག་འཁེབ་གིན་ཉིན་མོར་མཉམ་རེ་ཞིག།

རྩ་ཁྲི་ཡག་ཚང་ལ་བཅོལ་རྒྱ་ཞིག།
 ངའི་འགྲོང་ཐུག་ད་རུང་ལོ་རྒྱུང་ཡིན།།
 ཉིད་བྱང་ལམ་རྩོགས་ནས་གཉིས་ནས་ཡོད།།
 རྩ་ཁྲི་མ་ཁྲེད་མཉམ་རེ་ཞིག།
 ངས་གཉེན་པོ་ཚང་ལ་བཅོལ་རྒྱ་ཞིག།

ངའི་སྤྱིང་རྒྱུང་ད་རུང་ལོ་རྒྱུང་ཡིན།།
 ལག་ལས་ཀའི་རྩོགས་ནས་གཉིས་ནས་ཡོད།།
 བཟོན་བསུ་གིན་ཉིན་མོར་མཉམ་རེ་ཞིག། ཞེས་པ་ལྟ་བུའོ།།

6 བྱིས་མྱུ།

བྱིས་མྱུ་ནི་ན་རྒྱུང་བྱིས་པའི་ལེན་པའི་སྤྱུ་གར་རྒྱ་རྩལ་བྱི་རྩམ་པ་.....
 ཞིག་ཉེ། ན་རྒྱུང་གི་མོ་ཚོད་དང་མཐུན་པའི་སྤྱུ་ཆོག་གི་ནང་དོན་དང་



དབྱངས་རྟ་ཞིག་རྩེས་པས་འདིའི་ནང་རྩེས་པའི་མེས་པམས་ཀྱི་.....
 བསམ་སྒྲོ་ལྟ་མེད་པ་དེ་འདྲས་ཡོད། འདི་ཡི་དབྱངས་རྟ་ལ་ཀྱག་ཀྱིག་གི་
 འཁྱར་ཁྱུགས་ཆེན་པོ་དང་མི་ལྟ་བུ་པར་བྱས་པའི་ངག་ནས་ལེན་བཤེས་པའི་.....
 རྩེས་པའི་དབྱུགས་ཀྱི་འབྲིན་ཆོད་དང་ཤིན་རྩེ་
 མཐུན་ལ། མང་ཆེ་བས་ “བུ་ཡོ་ཡ་རེ” ཡི་དབྱངས་རྟ་དེ་རྩེས་པའི་ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱོ་
 བཏང་ནས་ལེན་པ་དང་། དབྱངས་རྟ་གཞན་ལ་སྒྱུར་ནས་ལེན་པ་འདྲ་ཡོད།
 དེའང་སྒྲུ་ཆོག་ལ་དཔེར་ན་《ང་སྒྲུ་བཟིག་ཡོད་དེ་བྱིས་པའི་སྒྲུ》ཞེས་པ་ཞིག་.....

ཡོད་དེ།

ང་རྩེ་བཟིག་ཡོད་དེ་ཐོ་རྩེ་རྩེ།
 ཐོ་རྩེ་རྩེ་རྩེ་མི་ཆོད་གི།
 ང་མི་ཆོད་ན་ར་རྩེ་གས་རྩེ་ཡིན།

ང་མདའ་བཟིག་ཡོད་དེ་སྒྲུ་ཆོར་མདའ།
 སྒྲུ་ཆོར་མདའ་ཡིས་མི་ཐོག་གི།
 ང་ས་མི་ཐོག་ན་ར་འཕེན་རྩེ་ཡིན།

ང་སྒྲུ་བཟིག་ཡོད་དེ་བྱིས་པའི་སྒྲུ།
 བྱིས་པའི་སྒྲུ་ལ་མི་ཉན་གི།
 ང་ས་མི་ཉན་ན་ར་ལེན་རྩེ་ཡིན། ཞེས་པ་ལྟ་བུའོ།།





民间歌舞



循化藏区歌如海洋，几乎包括了安多地区的所有民歌种类，千歌万舞总关情，循化藏区民歌是循化藏区藏族文化的形象化反映，而文化是其内涵得以彰显的一种方式。解读循化藏区民歌，就如同聆听了循化藏区藏家人的心怀，走进他们的生活，了解他们的过去，并对其生存现状有所思考。

历史上的循化藏区西南与夏河、同仁、尖扎相连，西北与化隆、民和隔河相望，东北与

临夏接壤，具有特殊的自然地理环境和独特的文化艺术背景，可称之为藏族民间歌舞的一方繁华之地。循化的藏族地区独特的民间歌舞艺术，在漫长的历史长河中这种艺术现象虽发生过许多变化，其中一小部分种类已处于衰弱的过程中，但大多数继承原先的形式并依然保留着，循化藏族地区主要流传民歌、阿协则柔、对歌、问答歌、托什歌、儿歌等几种，为此特意在这里作一番简要介绍。

对于藏族民歌的分类，由于表达内容、流行地区与舞蹈关系的不同，分法也不尽相同，一般把藏族民歌分为“鲁”体民歌和“谐”体民歌。有的学者认为它们的区别主要在格式、音节和句数上，有的认为它们的区别主要在舞蹈与音乐的关系上。由于藏区幅员辽阔，民歌类型丰富，因方言、场合、内容的差异叫法也不尽相同，如“谐”类民歌主要适用于卫藏地区，再如民歌当中还有一些歌曲种类无法归

入以上两类。这对研究人员特别对于不懂藏语和不了解藏族生活的人来说,难免会造成理解上的某些误区,所以怎样分类更科学,还需进一步探讨。总的来说,藏族民歌是藏族人民在长期的生活和劳动中集体创作的结晶,属于民间文学的范畴,是藏族人民审美观念、生活习惯、民族气质的再现,与民俗文化密不可分,一般带有可诵可唱并能随歌伴舞的特点。从这个意义上来说,"歌与舞紧密结合,互相不分离,歌有舞蹈相伴,舞有歌在其中引导,这是藏族民歌与舞蹈的本色基调,歌舞并举是其特色"。

一、民歌

民歌是藏族民间歌舞艺术中最常见的一种形式,其分类有以下几种:赞颂和赞扬父母和亲人的养育之恩的颂歌,抒发来自歌手内心深处哀愁的悲歌,还有在宴会上通过玩笑的形式给宾客带来无穷惬意的欢喜之歌等。所有民歌歌词形式上大多数都分三个段落,曲调基于歌词大意和歌手的音色,有着多样的唱法并音调长短不一,通过歌手的韵律特点可以做一些适当的布置和调控。在一般的大场合里唱第一首民歌即开场的时候,要唱完一首歌的三个段落,从第二首起可以不唱第二段,通常唱歌时,首先由一人端着龙碗,

歌唱赞颂美好的生活,吉祥如意等象征性的歌,边唱边旋转,即将结束时,把吉祥酒龙碗递给另一歌手,这个人接过来就唱,就这样一个接着一个的轮唱。因为每首歌都把三段唱全对歌手有影响,所以第二首起往往用"第二段歌同上一段"或"请原谅第二段歌的简略"等唱词来代替第二段,老歌手们唱完歌后会加唱一句"不是会唱而是为了欢乐""不是会唱而是今天高兴"等来表示本民族特有的谦恭的

风格。具有本地区特色的曲调有"啊涅桑告""当格啦啦""吾罗牙热""乔阿浪拉姆"等,这些曲调结合本地区的方言唱起来更加悦耳动听。因为民歌是一种边唱边在场合中央举起手缓缓旋转的重合性的艺术表现形式,它不仅强调歌词和曲调的优美和动听,更加讲究旋转的步伐和姿势。标准动作为左手轻贴脸颊,右手高高举起,轻而慢地旋转在场合中央。生活在这片土地而有才华的歌手们用自



己的智慧创作出无数优美动听的歌调,唱出了很多乡土气息浓厚而又真情实意的心曲,丰富了人民群众的精神文化生活。如《如今正是唱歌的好时光》,歌词大意:

那木架上的羔裘氍毹,
别再叠放,请穿起来,
如今正是穿着的好时光。

那盒装的珊瑚松石,
不要吝惜,请戴起来,
如今正是佩戴的好时光。

那满腹美妙的歌曲,
别藏心底,请唱出来,
如今正是唱歌的好时光。

这首民歌劝勉人们珍惜这来之不易的幸福生活,尽情享受魅力无穷的好时光,将埋藏心底的歌声展示出来。

二、阿协(则柔)

"阿协"(则柔)是循化藏区最广泛流行的一种民间歌舞形式,又叫"格尔",主要像歌一样在过年和喜庆的节日里演唱。阿协的词和民歌的词没有太大的区别,一般是三段,其中

的前两段是例句,后一段是本意。唱"阿协"不同于民歌,它的参与者没有人数的限制,无论是男是女,不得少于两人,多则十几人左右,在场合中一位歌手起唱后,想唱的人都可以参与,分提前商量和不商量等两种形式,因为这种歌的动作中有跳的姿势,所以也叫"强"(藏语,意为跳),在"阿协"中不但注重歌词和曲调,同样注重手态和步伐;表情和动作等有统一的要求,"阿协"随着歌词和曲调的变化而动作姿势也有千变万化。因为"阿协"不是一人

独唱,所以在表演过程中集中体现合作精神,要求所有参与人员嗓音的高低、步伐的快慢节奏、手态的高低等均而一致。"阿协"可以男人组合,也可以女人组合,而男女混合者比较少。人们围成一个圆圈,一袖上举,一袖下施,先由一人起调,众人随声而和,边唱边舞,给人一种开阔、舒适之感。循化藏区的"阿协"曲调丰富多变,具有明显地域特色的有:"尕莫洛""一起去拜白度母""夏玛啦""卡内也""阿柔玛""当色则"等多种。从内容而言,它给我



们描绘了一幅藏族地区美丽图景,我们可以看到晶莹洁白、高耸入云的雪山和蔚蓝的天空;可以看到辽阔的草原,青草如茵,百花盛开;可以看到散落的羊群犹如珍珠般的点缀在鲜花盛开的大草原,烈马纵情驰骋,藏族群众载歌载舞的欢畅情景。如《三座阳山口有三座塔》,歌词大意:

三座阳山口有三座塔耶耶,
三个喇嘛修建的样子好耶耶。

三道山岔口有三个插箭台耶耶,
三个小伙子“插箭”的样子俊耶耶。

三条山谷口有三眼泉耶耶,
三个姑娘舀水的样子秀耶耶。

这是一首有浓郁民族特色和颇具地方特色的圆舞歌,从不同角度描述了美丽富饶的家乡生活情景,眷恋着家乡古色古香的文化韵致。

三、对歌(勒夏合)

对歌是聚会场合中祝福歌和吉祥歌等唱到兴致高昂的时候唱的一种歌。对歌时,整个场合按老少或男女分成两组,从两组中各选

出脑子机灵而且嗓门好的几位歌手,他们一对一地对唱,其歌词可以随机应变,主要是以玩笑的形式讽刺和嘲笑对方的嗓音、外表、体形和生活方式等等,唱对歌时若脑子不机灵而当场答复不了对方,对方会加倍挖苦,让人害羞。唱对歌的人必须要心胸宽阔,要不然没有唱几首就会让你生气。这种类型的民歌风格夸张、充满藏族特有的幽默、睿智和思辨的光芒。基于它的争辩性,庄重严肃的场合里很少唱,一般场合中它会在人们的哄笑中把

聚会推向高潮,演唱者即兴编词,是一个极大的挑战,并且歌词要通俗易懂,充满奇思妙想。那样达到一定程度时,场合中站出一位名望高或年龄比较大的歌手唱一段“讲和”的歌而让他们罢休对歌,双方也以“刚才所唱的纯属玩笑,请不要记挂在心上”的唱词结束对歌,表示歉意。对歌是如此竞赛彼此的智商和容忍心的唱歌形式,它具有以下几个特点:①曲调短而节奏快;一般是“高浪牙来”为主,几乎一口气能唱完;②因为大部分歌词是属于歌



手的当场发挥而随意性较大；③比喻恰当而能使听众觉得快乐、放松、舒畅。比如《怪你乌鸦命不好》，歌词大意：

高空射了一支箭，
本想射掉大老鹰，
怪你乌鸦命不好，
一箭落在你身上。
或《河滩野鸡不用慌》：
你河滩野鸡不用慌，

不劳长枪打下你，
对于健壮的我来说，
一块石头的代价要你命。

四、问答歌

问答歌是在庆典或宴会上诸多男女歌手发挥聪明才智的一种民间歌舞艺术形式。歌手彼此以问答的形式对唱，一般情况下问答歌的内容往往涉及许许多多的事物，它是考验某一歌手社会阅历及观察事物的一种方

法，如果对方对民歌和社会没有深入的了解，就算他（她）有再好的嗓音、再强的唱法，却对不上问者的歌词，往往会陷入非常尴尬的境地，问答歌在内容的形式上有多种多样。

五、托付歌

托付歌，它与藏族人民的生活习俗紧密相关，是循化地区藏族人民婚俗的重要组成部分，只在婚嫁喜事中唱，有着悠久的历史渊源。这首歌唱的场合和歌者的身份比较特殊，





是在女孩出嫁时必须由其哥哥唱。由于妹妹年纪尚小,且父母管教不严,没有足够的人生经历,哥哥就妹妹出嫁时以千叮咛万祝福的形式嘱托男方家人和对方全村男女老少以及亲朋好友,请求他们对自己的妹妹细心照顾,不足之处多加教诲。通过民歌形式来吟唱兄妹同胞情谊,其韵律和歌词等悠远深情,听起来让人颇为感动。

六、儿歌(西贝勒)

儿童是民族的未来,培养和教育下一代是每个民族的重任和职责。循化地区藏族人民也不例外,他们为了下一代的成长,很早以前就创作了富有地域特色、适合儿童思维发展的歌谣,为广大儿童所喜爱,内容和曲调也非常丰富有趣。但由于种种原因,部分歌曲早已失传。循化藏区儿童儿歌曲调切合少儿心理年龄发展特点,活泼天真,易唱易懂,朗朗

上口,音域一般都在八度之间,属平行乐段,来回反复,如《我有一匹小马驹》。歌词大意:

我有一匹小马驹,
小马驹赶不上骏马群,
赶不上也要跑一程。

我有一颗灰刺箭,
灰刺箭不如铁箭准,
射不准也要放一箭。

我有一首少儿歌,
唱起儿歌没人听,
没人听也要唱起来。

这首儿歌中表现了儿童不服输的天性和拼搏向上的进取意识,旋律动听优美,节奏明快欢悦,吸引着小朋友们共同欢歌。

循化藏区地域不大,但其歌舞种类丰富多彩、绚丽夺目,可以称得上是安多农区民歌的一个缩影、一面镜子。循化藏区的藏族人民凭借聪明才智对世代相承、口耳相传的“心曲”——民歌有自己清晰明辨的分类,在这里遵循这种本土划分,意欲对富有代表性的循化藏区民歌进行文化解读,对浩如烟海的安多藏族民歌管中窥豹,领略循化藏区——这个地区飞出的动人歌声,真心希望能够起到抛砖引玉的作用,从而有更多的学者深入藏区,实地考察,让许多像循化藏区民歌一样不为外界所知的少数民族民间歌舞艺术,有更多的人去鉴赏、解读开发发扬光大。



石头帐篷里飞出的歌声

—— 道帛藏族民歌解读

“道帛”(དཱཱུ)为藏语,石头帐篷的意思,是青海东部地区循化县境内的一个行政乡,因其中央部位有一白色巨石,形似帐篷,由此得名。道帛乡位于县东南35公里处,占全县面积的24.6%,海拔2020米,地势南高北低,年平均气温1-6度,生产方式主要以农业为主,就地理位置和方言属性而言,属安多藏

区,语言为安多方言。循化县境内有藏族乡4个,分别为道帛、文都、杂楞、岗察四个乡,其中岗察乡为纯牧区。道帛乡包括27个行政村,据2005年的统计数字,全乡83%为藏族,有2410户、12587人。

就是在这并不起眼的山川,为数不多的道帛人民继承着久负盛名的藏族歌舞艺术传统,

并在历史的长河中创造了在安多地区颇有影响,别具一格、形式多样的“道帛则柔”(དཱཱུའོ་རྩུ་ལྷོ་རྩུ་ལྷོ་)即道帛民歌的一种,令人叹为观止。

一、民歌种类本土划分

对于藏族民歌的分类,由于表达内容、流行地区与舞蹈关系的不同,分法也不尽相同。

一般把藏族民歌分为“鲁”体民歌和“谐”体民歌。有的学者认为它们的区别主要在格式、音节和句数上,有的认为它们的区别主要在舞蹈与音乐的关系上。由于藏区幅员辽阔,民歌类型丰富,因方言、场合、内容的差异叫法也不尽相同,如“谐”类民歌主要适用于卫藏地区,再如民歌当中还有一些歌曲种类无法归入以上两类。这对研究人员特别是对于不懂藏语和不了解藏族生活的人来说,难免会造成理解上的某些误区,所以怎样分类更科学,还需进一步探讨。总的来说,藏族民歌是藏族人民在长期的生活和劳动中集体创作的结晶,属于民间文学的范畴,是藏族人民审美观念、生活习惯、民族气质的再现,与民俗文化密不可分,一般带有可诵可唱并能随歌伴舞的特点。从这个意义上来说,“歌与舞紧密结合,互相不分离,歌有舞蹈相伴,舞有歌在其中引导,这是藏族民歌与舞蹈的本色基调,歌舞并举是其特色”

道伟地域不大,但其歌舞种类丰富多彩,绚丽夺目,可以称得上是安多农区民歌的一个缩影,一面镜子。道伟人民凭借聪明才智对世代相承、口耳相传的“心曲”——民歌有自己清晰明辨的分类,本文遵循这种本土划分,意欲对富有代表性的道伟民歌进行文化解读,对浩如烟海的安多藏族民歌管中窥豹,领略

道伟——这项石头帐篷中飞出的动人歌声,真心希望能够起到抛砖引玉的作用,从而有更多的学者深入藏区,实地考察,让许多像道伟民歌一样不为外界所知的少数民族民间歌舞艺术,有更多的人去鉴赏、解读并发扬光大。

二、异彩纷呈的道伟“则柔”

“则柔”(ཇོ་རལ་),是安多地区歌伴舞的民歌类型的泛称,区别于“卓”(ཇོ་),“卓”是藏族对舞蹈的泛称。“则柔”是歌曲的动态形式,唱者借助一些规范化和约定俗成的动作阐释歌曲

内容进而抒发内心情怀,充分调动听者的视觉情绪,获得审美体验,其舞蹈动作是辅助性,此曲的亮点还是在于声音和唱词上,无歌不成“则柔”。

道伟以“则柔”著称,这充分反映了道伟作为农区与牧区民歌的不同点:从种类上看,“则柔”种类丰富;从形式上看,以众人参与、合唱居多;从舞蹈音乐的主部曲调上看,以慢板歌曲为主,充分反映了海拔相对较低、环境较为封闭的农区藏族民歌稳健、典雅的风格,不同于牧区民歌悠远、高亢、单唱的风格。有些纯牧区没有“则柔”,这与牧区居住分散,人员难



以集中,没有集体歌舞流行和发展的土壤有一定关系。

在道忒,人们把“则柔”称作“琼勒”(མཇལ་ལོ་ཤེས་པ་)就是边唱边跳的意思。“琼勒”没有场合的禁忌,大小聚会都可以举行,一般由众人合唱,多人表演。其调子有“果阿龙则”(མཇལ་ལོ་ཤེས་པ་ལྷོ་རྩེ་),“阿柔玛”(མཇལ་ལོ་ཤེས་པ་མཇལ་ལོ་ཤེས་པ་),“仲罗则”(མཇལ་ལོ་ཤེས་པ་མཇལ་ལོ་ཤེས་པ་),“阿卓则”(མཇལ་ལོ་ཤེས་པ་མཇལ་ལོ་ཤེས་པ་)等,其中一些调子在道忒附近的藏区也十分流行,据当地老艺人讲,现存调子就有二十多种。这类节目表演中,人们边唱边舞传达着对生活的感悟和理解,在抑扬顿挫的合声中或齐摆腰肢或齐甩袖子或模仿动物的样子和声音,风格随意,可看性强,深受当地人们的喜爱。按照以上不同的曲调,可以填不同内容的唱词。

以“仲罗则”为调子的歌曲如:我唱着唱着到天上,邀天上的小龙和我共舞。这首歌在藏区普遍流行,歌词简单,歌手根据感情表达的需要创建了大量的装饰音,使得原本主干旋律简单的乐曲变得多样,节奏变得丰富。而“果阿龙则”,是道忒特有的“则柔”艺术种类,这首曲调由三至六人演唱,人们头戴狐皮帽,身穿藏服,一边唱一边按歌词内容做动作。其中一人领唱:“阿协——”众人合唱:“看头顶的狐皮帽,迎风摇晃——颠~颠~(མཇལ་ལོ་ཤེས་པ་);看腰间的银饰,清脆铃声——斯~斯(མཇལ་ལོ་ཤེས་པ་);看脚下的靴子,



踏歌而舞——喀~喀(མཇལ་ལོ་ཤེས་པ་)这首歌的特点是巧妙地利用拟声词,表演形象,充满感染力,即是一种歌舞的形式,也算是一个小型的服饰表演。

有一首模仿蝴蝶的“阿卓则”调,也比较有特色:“蝴蝶的翅膀阿卓则,轻盈地转动阿卓则”运用装饰音,反复咏唱,唱者做出蝴蝶飞舞的样子,敬颂大自然的情怀溢于言表,自由、轻快,表现了天人合一的和谐境界。还有一支拟小鸟舞,第一段如:“阿协——小鸟的尾巴颠~颠,我像小鸟一样歌唱”逼真的表演了一只翘着尾巴的小鸟,跃跃欲飞的可爱形象,营造出欢快轻松、诙谐幽默的气氛;第二段切本意:

阿协——我本是道忒藏乡的人,那里五谷丰登,那里水草丰美。唱词发生变化,但旋律固定,可以一直编下去。这首民歌似乎隐约可见拟兽舞的风采,带有自然崇拜的痕迹。无独有偶,如在道忒的贺龙堡村、比隆村流传的“夏琼”舞,就是一只拟兽舞。表演人数最少在二十人,不分老幼,但属于男人的舞蹈。动作起伏大,夸张、大气,舞者右手持羊皮鼓,身体一蹲一起。传说其动作是在模仿一只鹿的动作。这只鹿在猎人的追杀下逃到米拉日巴修行的山洞,当猎人不顾米拉日巴的劝说而向小鹿射箭时,这只箭竟然调转方向射向自己,猎人感于米拉日巴修行的高深境界,成为米拉日

巴的弟子，而小鹿从此也终日跟随米拉日巴身后，它一跳一跳的样子正是道伟“夏琼”舞姿的来源，而唱词也正是米拉日巴道歌的内容，道歌属于诗歌体裁，这首歌充分体现了藏族民歌诗歌舞三位一体的特色。“夏琼”舞一般在正月十五和农历六月十五日表演，恰逢“拉则”节，也就是祭拜山神的日子，除了表演“夏琼”舞外还有插箭仪式，在这里民歌担负着一定的宗教功能。舞蹈带有但并不完全是原始拟兽舞狩猎场面的再现，歌舞体现出一种神态逼真、惟妙惟肖的审美境界。另外，在道伟地区也有其他藏区所流传的跳神舞、狮子舞、山羊面具舞等有着强烈传奇色彩和写实性的拟兽舞，很多种流传至今，已成为一种高度规范化的以表现多种内容和人物性格的舞蹈，带有美好的象征意义，体现了一种自然美和精神美的统一。

三、独具魅力的道韩“勒”曲

“勒”可理解为歌曲。严格意义上的“勒”(ལེ)是指“芒勒”(དམངས་ལེ)，一般是在比较庄重的场合唱的，区别于“拉伊”(ལཱ་གྲུ་ལེ)即情歌。道忸“勒”种类很多，如“羌勒”(ཇེ་ལེ)即酒歌、“斯巴哲勒”(སྤུ་ཕུ་ལེ)即问歌、“累勒”(ལུ་ལེ)即劳动歌、还有嫁歌、悲歌等。

在喜庆婚宴、男女老少相聚时，人们喜欢让村子里嗓音好的歌手唱“芒勒”。一般歌手左手捂耳，右手拿着盛着美酒的龙碗，身体随着悠扬的曲调缓慢旋转，歌词很少，靠的是声音的穿透力，通过悠扬的长调引发众人的遐想，充分传达出“无声胜有声”的美学意境。在道韩地区比较流行的调子有“阿香洛洛”调、“乔加洛洛”调、“阿龙拉姆”调等，曲调基本上固定不变，且反复咏唱，以连音见长，唱词改变，或赞颂天地人神或根据不同的庆祝主题由歌手即兴编词，歌曲充分借用比喻、比兴、夸张等艺术手法，触景生情，引发联想。这些调子在道韩临近地区特别在甘南藏区也很流行。

由于藏族民歌当中很少有悲歌，所以就选取一首道忒的“抖勒”（ལྟོ་ལོ་）悲歌，进行解读。其中有一个调子“达罗夷”这样唱：“达罗夷（修饰音），我从大力加山上来，道忒如同摆宴整齐的石堆，村落如同酥油酿成的湖泊；达罗夷，姑娘像是含苞欲放的花蕾，如果能生在这个地方该是多么幸福啊！”光听歌词似乎很美，但此曲凄凉悲怆，听当地人讲，唱者此时正要被军阀拉去被杀，他路过道忒时，带着对生命深深的眷恋，留下了这首悲伤的“达罗夷”调子。此后人们用这个调子，摹自己的“难心事”，唱世间不平、叹命运不公，民歌在这里成为治疗藏族人民精神创伤的缓冲剂。

在道辞还有一曲悲歌，可以说此曲只有道辞有。这首歌叫“哲西”，(འཕྱེལ་མེད་)意为分离之意。确切地说这是一首送葬前的道别歌，是亲人生离死别时唱的。一般由死者亲属中年长的女性在丧葬前唱。曲调忧伤凄凉，唱者不由自主带有颤音，以叙事诗方式唱，如果死者为男性，唱词则如：“天上三只鸟儿并驾飞行，其中的一只雄鹰折翅坠地……”以鸟儿离开群体，比喻死者的突然辞世，深刻总结死者的一生，并且安慰死者不要为家人担心，劝其安心离去。这是一种民间宗教仪式，反映了藏族的灵魂观念，怕死者亡灵因为依恋此生的亲人而不得转世。

道忸的婚嫁歌可谓别具一格，很有特点，有较完整的体系。当姑娘出嫁时，根据不同的时辰和仪式，就会有不同内容和音调的嫁歌。如清晨母亲唤醒姑娘起床时有“叫醒”歌，母亲唱：“女儿，女儿快起来，嘛呢吧咪吽，赶快起来要出嫁。”女儿回：“阿妈啰啰，听女儿说，勿催女儿快快起，让黎明慢慢到来，让温暖的太阳照上山坡，勿叫女儿快快嫁，让伙伴相聚诉心曲”曲调温婉动人，充满忧伤，唱出了母女难以割舍的骨肉深情。

也有父亲叫醒母亲,让母亲快快烧茶,为女儿出嫁做准备的"叫醒"歌,曲调不尽相同,同样催人泪下。当姑娘起床后,开始梳头时,

又有“梳头歌”。一般由给姑娘梳头的女性唱。当娘家人围坐一起,为女儿送行时,为了安慰姑娘的家人,又有“送行”歌:“头戴铃铛的灰色驢马,不求回报送小喇嘛到拉萨,性情刚烈的母马双眼充满泪花,菩萨心肠的母马哟,你不要哭泣,送喇嘛到圣地是驢马的职责;佩戴珊瑚耳环的好姑娘,从头开始新建家园,恩情似海的父母双眼充满泪水,菩萨心肠的父母哟,你不要哭泣,新建家园是姑娘的命运。”歌手通过对比和比喻,以动情的曲调和言之有理的唱词安慰出嫁姑娘的父母不要伤心和难过,因为女大当嫁是天经地义的事情,从中也可一瞥道忒婚嫁习俗。

“勒夏”(ལེཤ)由于这种歌主要以两人对唱的形式,以善意的讽刺彼此揭短,充满比歌打擂台意味,因此可以称为擂台歌。这种类型的民歌风格夸张、充满藏族特有的幽默、睿智和思辨的光芒。基于它的争辩性,庄重严肃的场合时很少唱,但当同龄人“春浪”(在天气暖和时到野外游玩、狂林草)或在田间地头休息时,唱勒夏会在人们的哄笑中把聚会推向高潮,演唱者多为即兴编词,歌词通俗易懂,充满奇思妙趣,对于创作者是一个极大的挑战。勒夏在安多其他农区也比较普遍,在道忒唱勒夏也是由来已久。如一方唱到:“高空射了一支箭,本想射下大老鹰,多怪乌鸦你命不

好,一箭落在你身上!”另一方回击:“你河滩野鸡不用慌,不劳长枪打下你,对于健壮的我来说,不过是一块石头的代价!”如一方又唱:“你背着草堆向前走,我拿着火把随你后,如我手下不留情,哗然点燃你倒霉!”另一方回击“你贪睡的猪窝只有一身肥肉,你却以为牛羊满圈;你平庸的歌手满嘴只有谎言,你却以为歌如海洋”人们通过生产生活事件,以朴素直白的语言对唱,用毛驴、老母猪等比喻对手,但并无恶意,比喻越形象生动,就越能博得众人

的笑声。

道忒的“累勒”即劳动歌种类也很丰富,有挤奶歌、播种歌、收田歌、打场歌、剪羊毛歌、捻绳歌、锄草歌等。在田间地头劳作时,人们通过自发唱歌的形式来加快节奏、协调步伐、缓解疲劳、增进感情。在道忒地区流传的一首收田歌就很有特色,一女子领唱:“噢呀——锐利的藏家镰刀”紧接着众人合唱:“噢呀——用藏家的方式来刈”女子又唱:“噢呀——扁平的汉家镰刀”众人合:“噢呀——用汉家的



方式剥削”，表现了汉藏融合的社会现状。又有一首：“丰产的麦田，轻快的割呀，就像飞驼的骏马，就像翱翔的雄鹰，不怕不刈小麦田，今年是个丰收年，祝愿明年你也能东倒西歪地睡去！你长长的身子犏牛都驮不动，你重重的身子毛驴都背不动，你的数量多得镰刀都无法对付。”这首歌寄托着人们祈愿庄稼丰收、五谷丰登的美好愿望。而针对庄稼地里的杂草，人们又会唱“锄草歌”，以拟人化的手法诅咒杂草一家人，让其快快离开良田，表现了藏族人民爱憎分明的性格特征。这两首歌都带有原

始巫术的特点，口中念念有词，意欲通过语言控制，以接触联想的方式达到丰产的目的。可见其年代非常久远，对于研究原始宗教有着十分重要的意义。

在道帛地区还流传一首打墙歌十分珍贵：

མཐོང་ཕྱི་ཁྱེད་ཀྱི་མཐོང་ཕྱི་ཁྱེད་ཀྱི་ 是一首古老的梵文歌，其中(མཐོང་)为我们大家一起之意；(ཕྱི་)是城墙之意；(ཁྱེད་)是用力喊之意；(ཀྱི་)是打的意思。梵文歌曲意思就是我们大家一起来打墙！这是用古印度语唱的，可见梵文文化对藏区

的深刻影响。

四、世代传承的道帛说唱

道帛说唱类的民歌有“协巴”(ཁཱ་པ་)为说。其中有婚庆宴会场所的“东协”(ལོ་ཁཱ་པ་)、给女婿系腰带时的赞词(མཁཱ་པ་ཅི་པ་)，山水地方颂的“萨协”(སཱ་ཁཱ་པ་)，还有一种是“角协”(གྲོ་ཁཱ་པ་)即调解纠纷的说唱。也有格萨尔说唱，但不像牧区那么普遍。这类说唱一般词藻华丽，像词语“浓得化不开”的汉赋一样，充分体现唱者的语言文学功底和背诵水平。

如一首关于道帛地区来源的“萨协”中说：遵照嘎玛巴的预言，道帛地区是一个叫霍尔南杰的男子，骑着一匹叫安多保仁卡佳的神马，载着一把用九头奶牛换来的宝刀，从个叫“巴”(པ་)的地方迁过来的……这首说唱非常长，光是那匹马的派头就可以说上一个小时，像是一本词藻华丽，带有浓重主观色彩的地方志。很多藏区这种关于地方起源的说唱，虽然带有传说的色彩，但也不防是从侧面了解一个地区历史生活的“活化石”，但会唱这首歌的老人并不多，如不及时抢救，就会失传。





五、与时俱进的道帛弹唱

弹唱类歌曲由六弦琴伴奏,也叫扎莫,是藏族古老的弹拨乐器,音色柔和,旋律性极强。在道帛弹唱非常普遍,有流行歌曲的涵义,因为一般弹唱歌手看市面上流行哪首,就唱哪首。既有传统调子,随时代的发展也有新调子。歌词内容一般是由歌手即兴创作,内容涉及广泛,特别值得一提的是,有一部分弹唱针对一些人们生活中的不良习惯,劝架、劝酒,提倡家庭和睦、社会和谐,像是一首首警世名言。如今,道帛弹唱艺术发展很快,出现了“勒”弹唱即高调弹唱(ལུང་ལྷོ་ལྷོ་),“则柔”弹唱即边唱边跳(ཐུང་རྩལ་ལྷོ་ལྷོ་),甚至还有“拉伊”弹唱(ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་)即情歌弹唱。弹唱作为古老的器乐,新生的品种,极富音乐魅力和发展前

景。

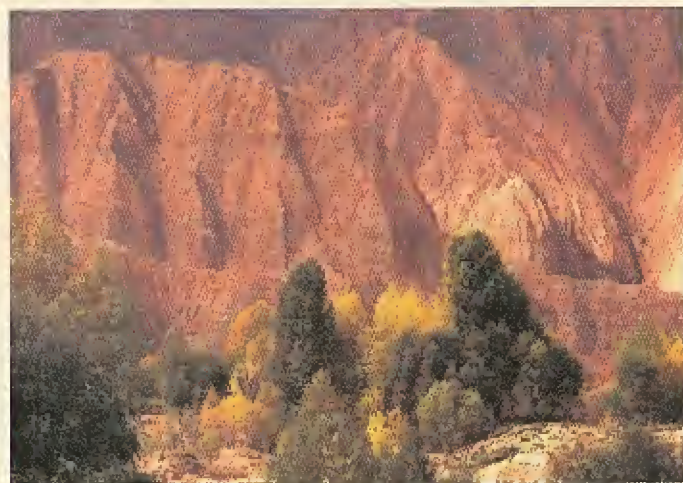
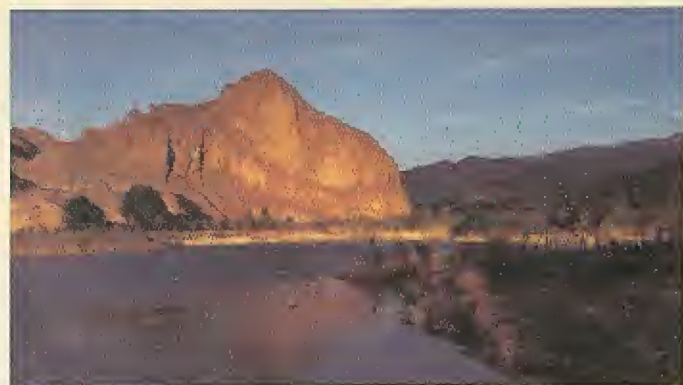
结 语

道帛歌如海洋,几乎包括了安多地区的所有民歌种类,本着无需面面俱到,突出重点的态度,说唱类和弹唱类民歌所占篇幅较小,一些民歌种类如情歌没有涉及。

千歌万舞总关情,道帛藏区民歌是道帛藏族文化的形象化反映,而文化是其内涵得以张显的一种方式。解读道帛民歌,就如同聆听了道帛藏家人的心怀,走进他们的生

活,了解他们的过去,并对其生存现状有所思考。





Folk Songs

In Tibetan communities in Xunhua, there are distinctive traditional songs and dances that have changed throughout the generations. Some of them are still practiced today, but others are disappearing. Here is a brief introduction to some of these songs and dances.

Dmang glu དམངས་གཞུང། (Folk Songs)

Dmang glu is one of the most common types of songs. These folk songs include songs of praise to those who are honored and respected such as Lamas and parents. Sorrowful songs show a singer's emotion through lyrics and rhythm. Joyful songs involve jokes that make people laugh. Every song is different, and the

lyrics and rhythms change according to the meaning of the song. Each singer has his or her own special characteristics when they sing. Singers create lyrics according to the situation. Usually there are three paragraphs for each song, but most singers omit the second one to save their voice. At the end of each song, the singers humbly say the following: It is not that I can sing well, but that I want to share my happiness.

Some distinctive songs from Xunhua are the Awo Sang go ཨ་འོ་སང་གོ, Gdang gi la la གདང་གི་ལ་ལ་, Wu lo ya re ཨུ་ལོ་ཡ་རེ, and Shang a lung la mo ཤང་ཨ་ལུང་ལ་མོ. When these songs are sung, one's left hand touches the left cheek, and the right hand is raised up in the air while the body

slowly moves to the rhythm.

A She ཨ་ཤེ

A She is a very popular kind of song accompanied by dance. A She can be performed by a group of people, with one singer who has good voice leading the others. Not only are the lyrics and rhythm important for this song, but the steps must also be balanced. Different types of Ashe songs have different styles of movement. Some examples of distinctive local Ashe songs are: Ka mo lo, prostrating Tara, and wings of the butterfly.

Glu shags གུ་ཤགས། (Teasing Song)

Glu shags, meaning Teasing Song, is another form of folk song. This song is sung after the other songs at a gathering are finished. People divide into two groups according to either gender, or age and sing songs to one another. The songs are normally meant to boast about oneself and put down the opponent through satire. Thus, the singers need to be smart enough to argue against the other, yet be open minded enough to be

good-natured about any satire that comes their way. If a singer is unable to continue, another member from their group can take their place. Usually the lyrics of this type of song are short and the rhythm is fast. Glu shags songs are a good way to make people think quickly and normally bring a lot of pleasure and laughter to their audience.

Dris Glu དྲིས་གུ། (Questioning Song)

Dris Glu, known as the questioning song, is another form of folk song that usually involves two singers who test each others intelligence by asking one another difficult questions. People are divided into two groups. A singer from one group asks their opponent a question which must be answered in a timely fashion. Once this question is answered the roles are reversed. The content of Dris glu is very broad, and having a good voice is not enough. The singers must also have a broad repertoire of knowledge. If the singers lack experience and knowledge, he or she will be unable to answer the questions, and the result will be embarrassment in front

of the audience. A popular example of a questioning song is the song of bull slaughtering from the song of world origin.

Entreating Song

Bcol Glu བཙོལ་གླུ།, or entreating song, is sung by the brother of the bride when she gets married. The bride's brother sings this song to ask the groom's family to take care of her, understand her lack of skills, and ask them to teach her how to work properly. It has special lyrics and rhythms that are different from other types of songs.



Children's Song

Byis glu བྱིས་གླུ།, meaning children's song, is usually sung by children. The lyrics of the song are simple to remember, and the rhythm is not complicated and thus suitable for their age and smaller breath. Most of these songs are sung to an upbeat rhythm and simple melody. Here is an example of a children's song:

I have a two year old colt,
It cannot catch up with the other horses,
But want to race.

I have a white thorn bow,
It doesn't take aim,
But want to race.

I have a child's song,
People are not interested in child's songs,
But want to sing it.



ཐུ་བཀོད་པའི་མཁོ་རིམ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་བཤམ་པའི་སྐད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་

Xunhua Tibetan Folk Culture 循化藏族民俗文化



ཐུ་བཀོད་པའི་མཁོ་རིམ་

Children Games

少
儿
游
戏



བྱིས་པའི་ཆེད་སྒོ།

ཞོན་ཏུ་བོད་ཁྱུ་མཆོ་སྒྲོན་ཞིང་ཆེན་གྱི་ཤར་མཐའ་ཏུ་ཆགས་ཡོད་ལ།
 འདི་ཡིས་བབ་གྱི་དབང་གིས་གནའ་ནས་ད་ལྟའི་བར་ཞིང་ཕྱགས་གཉིས་ལས་གཙོ་ཆེ་
 བ་ཞིང་ལས་དང་ཞོར་ཏུ་ཕྱགས་ལས་གཉིས་བའི་ས་ཆ་ཞིག་ཡོད་ལ། འདི་དང་.....
 འདབས་འདྲེལ་ཏུ་བ་ལར་མི་རིགས་གཙོར་བྱས་ཆུ་དང་ཉོས་ཉོས་མི་རིགས་འདུས་.....
 མོད་ཏུ་ཆགས་ཡོད་བ་དང་། ས་ཁྱུ་འདིར་སྒྲོན་ནས་མི་རིགས་རང་གི་ཁྱད་ཆོས་.....
 མ་ཡལ་བའི་དམངས་སྒྲོལ་རིག་གནས་ཀྱི་རྩ་ཁམས་ལྟག་པོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་མོད།
 ད་ལྟའི་འཛམ་གླིང་གླིང་འཕོ་འཁྱར་ཕྱགས་དྲག་པའི་ཏུས་འདིར་དམངས་སྒྲོལ་རིག་.....
 གནས་མང་ཤོས་ཤིག་ཉམས་དམས་སུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་སྐབས་འདིར། ཞོན་ཏུ་.....
 བོད་ཁྱུ་ཡང་དེ་ལས་མ་འདས་པར་དེ་སྒྲོན་དམངས་སྒྲོད་ཏུ་དར་བྱལ་ཆེ་བའི་བྱིས་.....
 པའི་ཆེད་སྒོ་མོའི་རྣམ་གྲངས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཉམས་ཆུད་ཏུ་སོང་དང་འགྲོ་ཕྱས་སུ་.....
 མཆིས། དེ་བས་སྒྲོལ་ཡིག་འདིར་ས་ཁྱུ་འདི་ན་ཡོད་པའི་བྱིས་པའི་ཆེད་སྒོ་མོའི་རྣམ་.....
 གྲངས་ཁ་ཤས་དོ་སྒྲོན་རགས་ཅོམ་བྱེད་པར་བྱ་རྒྱེ།



ཆགས་ཆ་འཕྱིག་གཉིས་ཐུག་ཀྱིས་པའི་སྐབས་ཐེ་གེ་གཞན་ལ་སྐྱུ་ལ་ན་མི་.....
 ཆོག་པ་དང་། དེ་གཉིས་ལས་གཅིག་ལེན་དགོས་ཤིང་དེ་ནི་རང་ལ་ཐོབ་.....
 པར་བཅི་བ་དང་། དེ་ལྟར་ལེན་པའི་ཆོན་ཐེ་གེ་གཞན་པ་སྐྱུ་ལ་ན་མི་ཆོག་
 གལ་ཏེ་ཐུག་ཀྱིས་པའི་སྐབས་དང་ལེན་པའི་སྐབས་སྐྱུ་དམིགས་གཏད་ཀྱི་ཐེ་
 གེ་དེ་ལས་གཞན་པ་གང་རུང་ཞིག་སྐྱུ་ལ་ན་ཆོག་སྟོན་དང་འགལ་ནས་
 རྒྱག་མཁན་དེ་ཉིད་ཐོངས་དེར་ཐེ་གེ་རྒྱག་པའི་གོ་སྐབས་ཤོར་བར་བཅི། དེ་
 ལྟར་རེས་མོས་སྐྱུ་མི་རེ་རེས་ཐང་ལ་གཏོར་ཅིང་མཐའ་མཆུག་སྐྱས་སྐྱུངས་.....
 ཡོད་པའི་ཐེ་གེ་འི་གངས་ཀ་མང་ན་དེ་ཉིད་རྒྱལ་བར་བཅི་བ་ཡིན། རྒྱ་རྒྱག་
 གི་སྐབས་སྐྱུ་རྒྱག་མཁན་ཆོས་ན་འབབ་ཀྱི་གོ་རིམ་ལྟར་རྒྱག་དགོས་ཤིང་.....
 རྒྱག་ཐོངས་གཅིག་གིས་ཐེ་གེ་ལྟ་བུ་ལེན་མ་སྐྱུ་ལ་ན་ཐོངས་དེར་རྒྱག་མཁན་.....
 དེ་ལས་པར་བཅི་བ་ཡིན། གཞན་རུ་ན་འདིའི་ཆེད་སྟོན་ཁོད་རུ་ཐང་ལ་.....
 གཏོར་རྒྱུ་ཐེ་གེ་ཆོར་མ་སྟོན་ཆགས་རིགས་འདྲར་བབས་ཡོད་ན། དེའི་.....
 སྐབས་སྐྱུ་གཉིས་དེ་བྱས་ཏེ་ཐུག་ཀྱིས་མི་དགོས་པར་ཐད་ཀར་རྒྱག་མཁན་.....
 ཆོར་མས་ལག་རུ་གང་ཐོད་འཕྱོག་རེས་བྱེད་པས་འབྱས། ཆེད་སྟོན་འདིའི་.....
 ཁོད་རྒྱལ་བའི་བྱོགས་ཀྱིས་པམ་བྱོགས་ལ་ཐེ་གེ་འི་མང་རུང་ལྟར་མཆུག་རྟེན་
 བྱེད་པ་ཡིན།



༢ བོད་



ཐོ་ཐོ་བཅི་ཚུ་ལ་འདི་ནི་ས་ཁུལ་གཞན་ན་ཡོད་པ་དང་སལ་ཆེར་.....
 འདྲ་ལ། ཞོན་ཏུ་བོད་ཁུལ་འདི་ནས་ཐོ་ཐོ་འདི་སལ་ཆེར་གྱི་མོ་རྒྱལ་ས་ཀྱི་.....
 ཅིད་མོའི་རྒྱལ་གྲངས་ཤིག་ཡིན་ལ། ཅིད་ཆས་འདི་དེ་བཞི་བའི་ཐད་ནས་.....
 ཅིད་པ་དང་ར་སྤྱ། བྱ་སྤྱ་སྤྱ་སྤྱ་ཆ་འདྲ་མིན་ལས་བསྐྱེད་པའི་རྒྱ་ལ་ལ་.....
 ཤས་ཡོད། བསྐྱེད་པའི་བྱ་སྤྱ་འཕེལ་ཅིད་པ་ཆུན་པོ་ ཞིག་དོང་ཅེ་འི་བྱ་ག་.....
 ཏུ་བརྒྱུས་ཤིང་དེ་འི་དཀྱིལ་ཏུ་སྤྱག་པ་སྤྱག་ཤིང་སྤྱ་མོ་ཞིག་བརྒྱབ་ནས་སྤྱ་.....



མོར་བསྐྱེད་ས་རྒྱུ་ཀར་པས་བཅི་བ་ཡིན་ལ། དེ་ལ་བཅི་ཚུ་ཀྱི་འགྲུལ་.....
 ཏུངས་ཐད་བོད་བཅི་དང་རྒྱ་བཅི། ཏོར་བཅི་སྤྱགས་ཡོད་པར་མངོན།
 ཅིད་ཆས་འདི་མི་གཉིས་ཀྱིས་ཅིད་ཆོག་ལ། མི་མང་པོ་སྤྱགས་གཉིས་སྤྱ་.....
 བསྐྱེད་ནས་ཅིད་ཀྱང་ཆོག མཐུག་མཐར་སྤྱགས་གང་གིས་བཅིས་པ་མང་.....
 ན་དེ་ཉིད་རྒྱལ་བར་བཅི་བ་ཡིན་ལ། རྒྱལ་སྤྱགས་ལ་དཔོན་པོ་དང་སལ་.....
 རྒྱགས་ལ་སྤྱ་བ་ཐེར། སྤྱ་བའི་ཆད་པ་ལ་དཔོན་པོ་སྤྱམ་པ་བརྒྱུ་ཅན་གྱི་ས་ལ་.....
 འཁྱུར་བའམ་དཔོན་པོས་ཐོ་ཐོ་གནས་ལ་འཕངས་ནས་ཀར་པས་སྤྱགས་.....
 ཀྱིས་རྒྱུང་འིང་ཏུ་འཕེན་ལ་སྤྱ་བས་དེ་ས་ལ་མ་སྤྱག་པར་འཕྲོན་དགོས།

३ ཆ་རྟུ།

ཆ་རྟུ་ཞེས་པ་ནི་རྟུ་ཡིས་གྲུ་བ་པའི་རྟོ་བའི་ཅེད་ཆས་ཤིག་རྟེ། ད་
 ལྟའི་རྟུ་སྤྱ་འདི་ཡི་ཅེད་རྒྱ་ན་ཉ་ལ་མ་ཆད་པར་ཉི། དེ་ནི་རྟུ་རིལ་རིལ་ལྟ་
 ཡིས་གྲུ་བ་པ་ཞིག་དང་དེ་ལ་རྟེ་བ་ལ་ཤས་ཀྱི་ཅེད་སྤྱ་ལ་མི་གཅིག་ན་འད་སྤྱིར་
 བཏང་གི་འགྲལ་སྤངས་པ་ལ་ཆེར་མཆུངས་པར་རིགས། དེའང་རྟུ་
 གཅིག་ག་ན་མ་ལ་འཕངས་ཤིང་འཕྲོམ་བཞི་པོ་ས་ལ་གཏོར་ནས་རེ་རེ་བཞིན་
 ས་ནས་འཐུ་བ་ཡིན། ག་ན་མ་ལ་འཕངས་པ་དེའི་མིང་ལ་མགོ་རྟུ་ཟེར།
 མགོ་རྟུ་ག་ན་མ་ལ་འཕངས་ནས་ཐང་གི་རྟུ་གཅིག་རེ་གཅིག་རེ་བྱས་ཏེ་
 འཐུ་བ་ལ་ཁེར་ར་དང་གཉིས་རེ་འཐུ་བ་ལ་ཉིས་ར། ག་སྤྱ་མཆུ་ས་ཅིག་ཏུ་
 བརྟུས་ཤིང་གཅིག་གཞུག་ནས་འཐུ་བ་ལ་སྤྱུ་ར། བཞི་པོ་མཉམ་གཅིག་ཏུ་
 འཐུ་བ་ལ་སྤྱར་ར། དེ་ནས་རྟུ་ལྟ་པོ་ལག་མཐེལ་ལ་སྤྱངས་ནས་སེམས་
 རྒྱུང་གིས་ག་ན་མ་ལ་འཕངས་ཤིང་མཆུ་བ་གྲུའི་སྟེང་ཏུ་སྤྱངས་རྩིས་སྤྱར་ཡང་
 སྤྱར་བར་འཛིན་པ་ལ་མགོ་ལེབ་ཟེར་ལ། དེ་ནས་མགོ་རྟུ་ག་ན་མ་ལ་
 འཕེན་ཞོར་རྟུ་ག་ཞན་པ་རེ་རེ་བཞིན་མཆུ་བ་རྒྱུང་དང་སྤྱིན་མཆུ་བ་བར་

ནས་ཐང་ལ་འཛིག་པ་ལ་རྒྱག་གཏོང། མགོ་རྟུ་ག་ན་མ་ལ་འཕངས་ཤིང་
 རྟུ་ག་སྤྱ་མ་ཐང་ལ་བཞག་ནས་ལག་གི་རྟུ་དེས་བརྩེ་སྤྱར་བྱེད་པ་ལ་རྟུ་
 སྤྱར། ཐང་གི་རྟུ་ན་མས་མགོ་རྟུ་དང་མཉམ་ཏུ་ལེན་པ་ལ་འཐུར་ཁྱོར།
 རྟུ་ག་སྤྱ་མ་གྱི་ཐོག་ཏུ་རྟུ་གཅིག་སྤྱི་ཚུལ་ཏུ་འཛིག་པ་ལ་སྤྱ་བསྟོད་ཅེས་
 ཟེར་ལ། ག་རིམ་གཅིག་བརྒྱབ་ཆེར་ན་པ་ལོ་ལོར་སྤྱ་གཅིག་བསྟོད་པར་
 བཅི་ལ། སྤྱ་འཁྱར་མཁན་གྱིས་སྤྱ་གཏོད་མཁན་གོམ་པ་བརྒྱ་ཅེམ་ལ་འཁྱར་
 བའམ་ཆ་རྟུ་ཡིས་ལག་པའི་ཚིགས་རྟུ་གྱི་སྟེང་ཏུ་རྒྱག་པ་སོགས་ཀྱི་ཆད་
 པ་གཅོད་དགོས། སྤྱིག་སྤྱ་ལ་ནི་རྒྱག་པའི་ག་རིམ་ཁྱོད་ཏུ་མགོ་རྟུ་ཐང་ལ་
 ལྟང་བའམ་རྟུ་ཐང་ནས་མ་ལོན་ན་ཤོར་སོང་བར་བཅིན།





༤ ཐིག་རྒྱུད་འབྲེན་པ།

ཐིག་རྒྱུད་འབྲེན་པ་འི་ཆེད་སྒྲུལ་འདི་ནི་ཐིག་རྒྱུད་ཨ་ཁོང་ཅན་ཞིག་མཛུབ་གཏེ་མགོ་ནས་འབྲེན་ཚུལ་ཞིག་དང་། ཆེད་མོ་འདི་ནི་མི་གཉིས་གྱིས་……
 ཆེ་བ་ཡིན་ལ་དེའང་གཅིག་གི་མཛུབ་མགོ་ནས་གཅིག་གིས་ལྷངས་ཤིང་དེ་མོའི་དབྱིབས་ལྷ་མང་གིས་འབྲེན་པ་ཞིག་ཡིན། དོན་དངོས་སུ་འདི་ནི་རིག་པ་འི་……
 འགན་བསྐྱར་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་ནོ།

ཚེད་སྒྲིལ་འདི་ནི་མི་རུ་ཚེད་.....
 བྱའང་ཚོགས་ལ། དེའང་རང་རང་གི་.....
 རྟོང་ཚེ་གྲུང་རྩོས་ལ་འཕར་ས་ནས་སྒྲིལ་
 དེ་མར་འགྲིལ་བ་ཐག་རིང་ན་དེས་.....
 རང་ཉིད་ཀྱི་རྟོང་ཚེ་ཡོད་པའི་གནས་.....
 དེ་ནས་དེའི་ཞོལ་མ་དེའི་རྟོང་ཚེ་ལ་.....
 རྒྱག་དགོས་ཤིང་། གལ་ཏེ་ཁོལ་སོང་ན་
 ཞོལ་མ་དེའི་རྟོང་ཚེ་དེ་རང་ཉིད་ལ་.....
 སྒྲིལ་བར་བཅེ་ལ་དེ་ནས་སྒྲིལ་མཐུད་རུ་.....
 དེའི་ཞོལ་མའི་རྟོང་ཚེ་ལ་རྒྱག་དགོས།
 གལ་ཏེ་མ་ཁོལ་ན་གཞན་པའི་རྟོང་ཚེ་.....
 ལེན་མ་ཐུབ་པས་གོ་སྐབས་ཤོར་སོང་.....
 བར་བཅེ་བ་ཡིན།

འདི་ནི་རྟོན་དངོས་སུ་རྒྱག་ས་ཚལ་འགྲན་པའི་ཚལ་སྒྲོང་གི་ཚེད་མོའི་ནམ་གང་ས་ཤིག་སྟེ། དེར་འཁྱོ་.....
 མཁན་དང་བདེའ་མཁན་གཉིས་ཡོད་ལ། བདེའ་རིམ་མ་བྱས་གོང་ནས་འཁྱོ་མཁན་དེ་ལ་“མ་ས”ཞེས་ངལ་གསོ་.....
 སའི་ངེས་གཏན་གྱི་གནས་ཤིག་གཏན་འཁེལ་རུ་ཡོད། དེའང་འཁྱོ་མཁན་དེས་ཁ་ནས་“ཨ་.....”ཞེས་སྒྲོང་.....
 འདྲོན་བཞིན་འཁྱོ་དགོས་ཤིང་བདེའ་མཁན་གྱིས་དབུགས་རིང་ཐོང་ས་གཅིག་ལ་བྱིན་པར་བྱེད་དགོས། གལ་ཏེ་.....
 འཁྱོ་མཁན་ཐང་ཆད་པ་ལོགས་བྱུང་ན་ལྷུང་རུ་མ་སར་ལོག་ནས་ངལ་གསོ་ས་ཚོགས་ལ། དེར་ཐོན་ན་བདེའ་མཁན་
 གྱིས་བཟུང་མི་ཚོགས་ ངལ་སོས་རྗེས་སྒྲིལ་མཐུད་རུ་བདེའ་ས་ཚོགས་ དེ་ལྷུང་མ་སར་ཐོང་ས་གསུམ་ལོག་རག་བར་མ་.....
 བྱིན་ན་ཚོན་གྱི་བདེའ་མཁན་སྒྲོས་ནས་
 འཁྱོ་མཁན་གྱིས་བདེའ་དགོས། བདེའ་
 རིམ་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་ཁོད་འཁྱོ་མཁན་
 གྱིས་“ཨ་.....”ཞེས་པའི་སྒྲོང་ཆད་.....
 བའམ་བདེའ་མཁན་གྱིས་བཟུང་ཐུབ་.....
 སོང་ན་དེའི་ཆད་པ་ལ་གོམ་པ་བརྒྱུ་ཅམ་
 གྱི་ས་ལ་འཁྱུར་དགོས།



ཁ) གཞུང་མ་གཞུང་རྒྱུ་

ཅིང་སྤྱི་ལོ་འདི་ནི་མང་ཤོས་དགོང་མོའི་དུས་སྐབས་སུ་སྤྱི་ལོ་བ་
 ཞིག་དང་། སྤྱི་ལོ་སྤྱིར་བཏང་དུ་བྱིམ་ཆོང་ཞིག་གི་ནང་ཡིན་དགོས།
 དེའང་བཅོལ་མཁན་། གཅིག་དང་གཞུང་མཁན་ལ་ངེས་གཏན་མིང་། ཐོག་
 མར་གཞུང་མཁན་རྒྱུ་མས་རང་། རང་མར་གཞུང་དགོས་ཤིང་བཅོལ་མཁན་

གྱིས་མིག་བཙུམ་ཞིང་ཁ་བྱང་དོང་མ་ཁང་བའི་ཀ་བ་ཞིག་ལ་གཏད་ནས་ཁ་
 བྱས་“མ་ནི་གཅིག་.....གཉིས་.....གསུམ་.....”ཞེས་བརྒྱ་རྒྱ་བར་བཅིས་
 ཤིང་གཞུང་མཁན་ཆོས་“ཐར་ཐར་”ཞེས་བད་བརྒྱབ་རྗེས་བཅོལ་མཁན་
 གྱིས་འཆོལ་དགོས། དེ་ལྟར་མི་ཆོང་མ་རྟེན་རྗེས་བཅོལ་མཁན་གཞན་
 ཞིག་བདམས་ནས་ཁྲ་བཞིན་ཅིང་མོ་སྤྱི་ལོ་དགོས།





५. पुनः पुनः पुनः पुनः

ཆེད་མོའི་རྣམ་གཤམ་འདིར་ས་ཆ་ལ་ལས་“ཉེ་ཡོ་སྒར་ཡོ”ཟེར་.....
 ཞིང་། མི་གཉིས་རེ་ཆ་ཆེ་བ་ནས་ཆེ་བའི་ཆེད་མོ་ཞིག་ཡིན། དེ་ནི་ངས་.....
 གཏུན་གྱི་ས་ཆ་ཞིག་ནས་ས་ཆ་གཞན་ཞིག་ལ་འཁྱུར་རེས་བྱེད་པ་ཡིན།

མེད་ལོ་འདིར་“ཉེ་ལོ་རྒྱུ་ལོ”ཟེར་དོན་ནི་མི་གཉིས་ཀྱིས་པན་ཚུན་འཁུར་
རྒྱུ་། གནས་གཅིག་ནས་པན་ཚུན་རྒྱུ་གཏད་ཅིང་ལག་གཉིས་གཅིག་.....
གཅིག་ལ་པར་ལྗོངས་རྒྱུ་ལྟར་པན་ཚུན་ཁྱིམ་འཁུར་ལྟར་ལྟར་ལྟར་པ་ཡིན་
པས་དེ་ལྟར་གཏགས་པར་བཤད།

ཆེད་སྤྲོལ་འདི་ནི་མི་དུ་ཆེན་འང་ཆོག་པའི་ཆེད་མོའི་ནུམ་གངས་ཤིག་
 ཡིན་ཏེ། ཐོག་མར་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐལ་ལ་ལྷ་མ་གཤམ་པའི་གཏན་གྱི་ས་ཞིག་
 དུ་འབེན་དུ་བཅེང་དགོས་ཤིང་། དེ་ནས་གོམ་པ་བདུན་བརྒྱད་ཙམ་གྱི་ས་
 བས་ལྷ་མ་གཤམ་པའི་གཏན་གྱི་ས་འབེན་ལ་བརྒྱག་དགོས། བཅེང་བྱའི་འབེན་
 གྱི་མདུན་གྱི་གོམ་པ་གཉིས་གསུམ་གྱི་ས་ན་བར་ཐིག་ཅིག་ཡོད་པ་དང་།
 བཅེང་ཡོད་པའི་ལྷ་མ་གཤམ་པ་“འབེན”དང་རྒྱག་བྱེད་ཀྱི་ལྷ་མ་གཤམ་པ་
 “ཡོག”ཟེར། ཆེད་སྤྲོལ་པ་ལ་ལྷ་མ་གཉིས་ཡོད་དེ། གཅིག་ནི་རྒྱག་མཁན་
 ཆང་མས་འབེན་ལ་རྒྱག་པ་དེར་“བཀུམ་རྒྱུབ་”ཟེར་བ་དང་། ཅིག་ཤོས་ནི་
 རྒྱག་མཁན་དང་པོ་དེས་འབེན་ལ་རྒྱག་དགོས་ཤིང་གཞན་ཆང་མས་དེའི་
 ཡོག་ལ་རྒྱག་པ་ཞིག་དང་དེར་“ཀ་རྒྱུབ་”ཟེར། བཀུམ་རྒྱུབ་ཀྱི་སྐབས་སུ་
 རྒྱག་མཁན་ཆོས་འབེན་རེ་རེར་བརྒྱབ་ནས་ཁེལ་སྤོང་ན་དེ་ནི་རང་ལ་ཐོབ་
 པར་བཅི་ལ། ཀ་རྒྱུབ་ཀྱི་སྐབས་སུ་རྒྱག་མཁན་དང་པོས་འབེན་ལ་རྒྱག་
 དགོས་ཤིང་འཕྲོ་མ་དག་གིས་འབེན་ལ་མི་རྒྱག་པར་རྒྱག་མཁན་དང་པོའི་
 ཡོག་ལ་རྒྱག་དགོས་ལ་གཤམ་ཏེ་ཁེལ་སྤོང་ན་འབེན་ལ་བཅེང་ཡོད་པའི་ལྷ་མ་



ཀ་ཆང་མ་རང་ལ་ཐོབ་པར་བཅི་བ་ཡིན། དེའང་འབེན་བཅེང་ཡོད་པའི་ས་
 བས་གོམ་པ་བརྒྱད་དགུ་ཙམ་གྱི་ས་དུ་རྒྱག་ས་ཤིག་བརྒྱབ་ཡོད་ལ་དེ་ནི་
 འབེན་ལ་རྒྱག་སའི་གནས་ཡིན་པ་དང་། དེ་ནས་གོམ་པ་དོ་ཆུར་སྤོལ་ཁ་
 བས་“གང་དོ་སྐྱག་”ཅེས་ཡོག་ལ་གནས་གཡུགས་ཏེ་འབེན་ལ་རྒྱག་གོ།
 གོང་ནས་བཤད་པའི་འབེན་གྱི་མདུན་ན་ཡོད་པའི་བར་ཐིག་དེ་ནི་འབེན་ལ་
 རྒྱག་མཁན་གྱི་གོ་རིམ་དབྱེ་བ་འབྱེད་བྱེད་ཀྱི་ཐིག་ཡིན་ཏེ། རྒྱག་མཁན་
 ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡོག་དེ་དལ་གྱིས་ས་ནས་བསྐྱེལ་ཞིང་། ཐིག་དེའི་མན་

ཆད་ནས་སྤེལ་ཡོག་ཆེས་མཐོ་ས་ན་ཡོད་ན་དེ་ནི་རྒྱག་མཁན་ལྟ་
 དང་པོ་ཡིན་ལ། རྒྱག་ས་དེ་ལས་བརྒལ་ན་“ཤི་ཐལ་”ཞེས་
 ཆེས་མཐའ་འཇུག་བྱེད་དེ་རྒྱག་དགོས་པ་ཡིན་ནོ།།

༡༠ རྒྱུ་པ་རྩོམ་ཆོག

ཆེད་མོའི་རྩམ་གྲངས་འདིར་མི་གྲངས་ཀྱི་ཆོད་འཛིན་མེད་པ་སྟེ། གལ་ཏེ་མི་ལྟ་
 རྒྱག་ཅི་མ་གྱི་ཡན་ཡོད་ན་ཅེ་ཆོག་པ་ཡིན། ཆེད་མཁན་གྱི་མི་རྩམས་གོར་གོར་བྱས་ཏེ་ཐང་
 ལ་ཅོག་རྒྱུ་མི་ཞིག་གིས་ལག་ཏུ་རྩོ་རྩུང་ཞིག་བརྒྱུང་ནས་ཅོག་ཡོད་པའི་མི་རྩམས་
 ཀྱི་བྱི་རིལ་ནས་རྒྱག་ས་ཤིང་རྩོ་དེ་མི་ཞིག་གི་རྒྱབ་ལ་ཁ་རྩག་རང་བཞག་རྒྱུ་པ་སྟོར་བ་བྱེད་
 ཞོར་འཕྲོད་གོས། རྩོ་རྒྱག་རྒྱབ་ཏུ་བཞག་པའི་མི་དེས་འཛིན་མཁན་དེའི་རྒྱུ་པ་དེད་ནས་
 བདའ་དགོས་ལ་གོར་གོར་ལ་བསྐྱོར་བ་གསུམ་རྒྱག་རག་བར་མ་ཐེན་ན་བདའ་མཁན་གྱི་
 མི་དེ་གོར་མོའི་དཀྱིལ་ཏུ་ཡོད་ནས་ཆེད་རིགས་ཤིག་འབྲམ་སྟོན་བྱེད་པའམ་དགོང་གཏམ་
 གོད་པ་སོགས་གང་རུང་བྱེད་
 དགོས་པ་དང་། དེ་ནས་སྤེལ་
 མཐུད་སྤེལ་བཞིན་ཆེད་མོ་སྟེལ་
 ཆོག་དེའང་འཛིན་བྱེད་རྩོ་དེ་
 ཅོག་ཡོད་པའི་མིའི་རྒྱབ་ཏུ་
 བཞག་པས་“རྒྱུ་པ་རྩོ་
 འཛིན་”ཅེས་ཟེར་རོ།།



ཅེད་མོ་འདི་ཅེ་བ་ལ་ཅེ་མཁན་གྱི་མི་གང་ས་ལ་ཆོད་འདྲིན་མེད།
 དེ་འདྲ་ཅེད་མོ་འདི་འོ་ཁྱོད་མི་ལྷ་ཁ་ཤས་ཡོད་པ་སྟེ། ཨ་ཁུ་ཐུང་གི་དང་ཨ་མ་
 མ་མོ། ལུ་གུ་རྒྱམས་སོ། ཅེད་ཕྱོད་ནི་ལུ་གུ་རྒྱམས་ཨ་མ་མ་མོ་འདི་རྩེས་མཐུད་
 དེ་བརྒྱུགས་དགོས་ཤིང་། ཐོག་མར་ཐུང་གིས་མི་མངོན་སའི་ཞིག་ནས་ཨག་.....
 རིང་ཞིག་བརྒྱབ་པ་ན་མ་མོས་ལུ་གུ་རྒྱམས་ལ་“ཨ་ཁུ་ཐུང་གི་ཐོན་ཐལ།
 རེ་མ་བར་ཅོག”ཅེས་བཤད་ཅིང་། ཡང་ཐུང་གིས་ཨག་རིང་ཞིག་བརྟོན་པ་...



ན་མ་མོས་ལུ་གུ་རྒྱམས་ལ་“ཨ་ཁུ་ཐུང་གི་ཐོན་ཐལ། རེ་མ་བར་ཅོང་ས”ཞེས་
 བཤད། དེ་ནས་ཐུང་གིས་མིག་གཅིག་བཙུམ་ཞིང་རྒྱང་པ་གྱུལ་བ། ཁ་ལ་.....
 མ་མོ་ཞིག་གི་རྒྱང་ཡས་ཤིག་ཟ་བཞིན་ལུག་ཁྱུ་འདྲི་རྩོད་ལ་ཐོན་ཞིང་ཨ་མ་མ་མོ་
 དང་ཁ་བར་ཐུང་ཐུང་ཞིག་བྱེད་པ་སྟེ།

མ་མོས་“ཨ་ཁུ་ཐུང་གི ཁྱོད་གང་ལ་འགྲོ་རྒྱ།”
 ཐུང་གིས་“ངས་མ་མོ་གྱུལ་མོ་ཞིག་ཐོར་སྤང་བས། དེ་འཆོལ་དུ་.....
 འགྲོ་རྒྱ།”

མ་མོས་“ཨ་ཁུ་ཐུང་གི ཁྱོད་གྱི་མིག་ལ་ཅི་བྱུང་།”
 ཐུང་གིས་“མ་མོ་བཙལ་དུ་སྤང་ནས་ཞར་ཐལ།”
 མ་མོས་“ཨ་ཁུ་ཐུང་གི ཁྱོད་གྱི་རྒྱང་པར་ཅི་བྱུང་།”
 ཐུང་གིས་“མ་མོ་བཙལ་དུ་སྤང་ནས་བྲག་ལ་ལྷུང་ཐལ།”
 མ་མོས་“ཨ་ཁུ་ཐུང་གི ཁྱོད་གྱིས་ཅི་ཞིག་ཟ་བཞིན་ཡོད།”
 ཐུང་གིས་“མ་མོ་ཞིག་གི་རྒྱང་ཡས་ཡིན།”
 མ་མོས་“ཨ་ཁུ་ཐུང་གི ངས་རུང་ཅམ་ཐོས་ན་ཨེ་ཆོག”

ཐུང་གིས་“ཆོག་གི་འདི”ཞེས་ཟེར་ཞོར་ལག་གི་ལུག་ཤ་རྒྱང་ཡས་.....
 དེ་མ་མོར་བྱིན་ཞིང་མ་མོས་སྒྲ་མགོར་སྒྲ་མ་བཞིན་“ཐེ། དྲི་ངན་གྱི་ཡི་

འདུག”ཟེར་ཞོར་མོའི་གཞུག་གི་ཕ་ཡུལ་དེ་ལ་བྱིན་ཞིང་དེས་ཀྱང་“ཕེ། དྲི་.....
 ངན་ཚྲོ་ཡི་འདུག”ཟེར་བཞིན་དེའི་རྗེས་མ་ལ་བྱིན། དེ་ལྟར་ཆེས་རྗེས་མ་.....
 དེས་“ཕེ། དྲི་ངན་ཚྲོ་ཡི་འདུག”ཟེར་ཞོར་མར་ལ་གཡུགས་ཤིང་དེ་ནས་མ་.....
 མོས་“ཨ་ཁུ་རྒྱུང་གི། ད་ཚེ་ད་གང་ལ་འགྲོ་རྒྱུ།”ཟེར་བ་ལ། རྒྱུང་གིས་“ད་ང་.....
 མ་མོ་རྒྱལ་མོ་འཛོལ་དུ་འགྲོ་རྒྱུ། རྒྱུང་ཆོས་ཨེ་རིག”ཅེས་དྲིས་པར། མ་.....
 མོས་“རིག་མ་བྱུང་མོད། འདི་ཨེ་རེད།”ཅེས་.....
 གཡས་རྒྱང་བསྐྱངས་ཤིང་གཡོན་རྒྱང་བསྐྱངས་.....
 ནས་དྲིས་པར་“མ་རེད།”ཅེས་ལན་བཏབ་ཅིང་།
 ལུ་མ་ལུང་ནས་གཞན་པ་ཚང་མར་དྲིས་ནས་ཆེས་.....
 མ་ལུག་མ་དེ་ལ་འདྲི་དུས་“འདི་རེད།”ཅེས་འཛིན་.....
 ཅིས་བྱེད་པ་ན་ཨ་མ་མ་མོས་ཅི་ལྟར་གྱིས་འགོག་.....
 དགོས་ལ། རྒྱུང་གི་མ་མོའི་གཡས་དང་གཡོན་.....
 ནས་རྒྱགས་ཤིང་ལུ་ལུ་ཆེས་རྗེས་མ་དེ་འཛིན་ཐུབ་.....
 ཐུབ་བྱེད་ཅིང་། མ་མོས་ལུ་ལུ་རྒྱམས་ལ་རྒྱུང་རྒྱོབ་.....
 བྱ་ཆེད་ཅི་ཐུབ་གྱིས་རྒྱུང་གི་འགོག་དགོས། དེ་.....
 ལྟར་རྒྱུང་གིས་བཟུང་བའི་ལུ་ལུ་རྒྱམས་གྱིས་འགྲམ་

ཞིག་ནས་“ཨ་ཁུ་རྒྱུང་གི། མིག་ལ་བརྟམས་ན་ཞ་ར་རེད། རྒྱང་པ་ལ་གཅིག་.....
 རྒྱལ་མོ་རེད། ཨ་ཁུ་རྒྱུང་གི། ཤ་ཐོས་ན་ལུས་མེད་པོ།”ཞེས་ ཞིགས་.....
 དམོད་བྱེད་པ་དང་། ལུ་ལུ་རྒྱམས་བཟུང་ཚར་རྗེས་ཨ་མ་འི་མགོ་ལ་སོ་.....
 འབྲད་བྱེད་པ་ཞེས་སོགས་བྱེད་ཐུབ་བྱེད་པ་ཡིན།



༡་ཏོ་ལོ་ཞེས་པའི་ཐ་སྐད་འདི་ནི་ཐོད་སྐད་ན་ལ་ཕོ་ཞིག་ཡིན་པ་ལྟར་
 མིན་གྱི་བདར་ཤ་གཅོད་དཀའ་ལ་སྡེ་བ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་“ཨ་ཏོ་ལོ་འདྲ་”ཟེར།
 གང་ལྟར་ས་ཁྲུལ་འདིར་སྡོན་ཆད་ནས་དར་བྱུང་ཆེ་བའི་བྱིས་པའི་ཆེད་ཆོས་
 མོའི་ནུས་གངས་ཤིག་ཡིན། དེ་ལ་དབྱེ་བ་ཁ་ཤས་ཡོད་ཅིང་འབྲུལ་སྐྱོང་ས་
 བལ་ཆེར་འགས་འདྲ་ཡིན། འདི་མི་གཉིས་དང་གསུམ། བཞི་ལྟགས་གང་
 རུང་གིས་ཆེ་ཆོག་པ་དང་། ཆེད་སྡོལ་ནི་ཐང་ལ་རྟགས་བརྒྱབ་ནས་རྩོམ་
 རྒྱུ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་དྲ་མིག་དང་ཕོར་བཞག་ནས་རྒྱུ་ལ་གཅིག་བསྐྱེད་
 ཞིང་ལ་གཅིག་གི་སྡོམ་རྩོམ་རྩོམ་དེ་རིམ་གྱིས་དྲ་མིག་གཉིས་པ་དང་གསུམ་
 པར་རིམ་གྱིས་འདྲེད་པ་ཞིག་དང་དྲ་མིག་ཆེས་མཐོ་ཤོས་སྤྲེལ་ས་ན་ཡར་
 བསྐྱེད་པའི་རྒྱུ་ལ་རྩོམ་པ་དེ་མར་ཕབ་ཅིང་བྱིར་འཁོར་ཏེ་རྒྱུ་ཆེས་རྒྱུ་གས་
 ཆེན་པོས་རྩོམ་དེ་ཞོལ་གྱི་དྲ་མིག་རྩོམ་གས་དགོས་པ་དང་། དྲ་མིག་
 གང་ལ་བབས་ན་དེར་དེས་གཏན་གྱི་མིང་འདྲ་འབྲུལ་སྐྱོང་ས་འདྲ་མིན་
 རེ་ཆེ་རྒྱ་ཡོད་པ་སྟེ། དྲ་མིག་སྤྱི་མོའི་མིང་ནི། ༡ གོམ་པ། ༢ རྟག་པ། ༣
 རྒྱུ་ཆེན་པོ། ༤ རྟ་པ། ༥ ཨ་མ་རྒྱ་དང་། རྟགས་ཀྱི་ཕྱི་རྩོམ་ལ་བྱིར་བཞེད།

གལ་ཏེ་རྩོམ་པ་གཞུགས་ནས་དྲ་མིག་དང་ཕོར་བབས་ན་ཐད་ཀར་གོམ་པ་
 རྟག་པ་ཡོད་ནས་རྩོམ་པ་ལྟར་སྐྱོང་ས་ཆོག་ལ། གཉིས་པར་བབས་ན་རྒྱུ་
 གཅིག་ཐོག་གཅིག་ལ་བཞེགས་ནས་གནས་ལ་སྡོང་བཞིན་ཡོད་ནས་རྩོམ་
 ལེན་དགོས། གསུམ་པའི་རྒྱུ་ལ་རྩོམ་པ་གཅིག་རྒྱུ་ལ་བསྐྱེད་ཞིང་ལག་
 བས་བརྒྱུད་ཆེས་ཆེད་བཞིན་ཡོད་ནས་རྩོམ་པ་ལེན་དགོས། བཞི་བའི་
 རྒྱུ་ལ་མིག་བསྐྱེད་ཞིང་ལག་རྩོམ་གྱིས་རྩོམ་པ་ལྟར་སྐྱོང་ས་རྩོམ་པ་
 གོམ་པ་རེ་རེ་བཞིན་སྡོམ་ཏེ་དྲ་མིག་དང་ཕོར་བྱི་ལ་འབྲུད་དགོས། དྲ་མིག་
 གི་ཕྱི་རྩོམ་རྩོམ་གས་ཀྱི་རྩོམ་པ་ལྟར་སྐྱོང་ས་ལྟར་སྐྱོང་ས་ཆེད་མོའི་གོ་རིམ་ཁོད་
 རྒྱུ་ལ་བབས་ནས་ཀྱི་ཐོག་རྩོམ་པ་ལྟར་སྐྱོང་ས་ལྟར་སྐྱོང་ས་ལྟར་སྐྱོང་ས་
 གོམ་པ་ལྟར་སྐྱོང་ས་ལྟར་སྐྱོང་ས་ལྟར་སྐྱོང་ས་ལྟར་སྐྱོང་ས་ལྟར་སྐྱོང་ས་

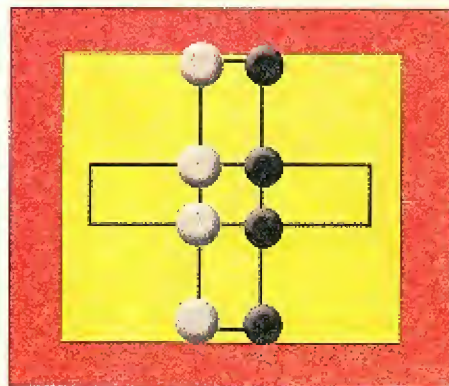


ཆེད་སྤྱོད་འདི་ནི་ལལ་ཆེར་དེར་གི་ཐག་འཕྲུལ་དང་འདྲ་ལ། དེ་ནི་གཙོ་བོ་ཤེད་ལྷགས་.....
 འགྲན་བསྐྱར་བྱེད་པའི་ཆལ་སྤྱོད་གི་ཆེད་མོའི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཡིན། ཐོག་མར་མི་གྲངས་མང་.....
 ཉུང་མེད་པར་ཁག་གཉིས་སུ་བགོས་རྗེས་ཚུགས་གཉིས་ཀའི་ཤེད་ཅན་རེ་རེ་ཁ་གཏད་དུ་ལངས་.....
 ལས་གཅིག་གཅིག་གི་སྐར་རགས་ཀྱི་སྤྱབས་ལ་ལག་པ་བརྒྱབ་ཅིང་། གཞན་པ་ཚོས་དེ་གཉིས་ཀྱི་རྗེས་.....
 མཐུད་དེ་སྐར་རགས་སྤྱབས་ལ་འཇུག་ནས་ཚུགས་གཉིས་སུ་འཕྲུལ་དགོས། སྤྱོད་ལ་ཤེད་མོང་ཆེ་.....
 ལ་དེ་ཆོང་གིས་རྒྱད་འགྲོ་ལ། ཐེངས་གསུམ་ཀྱི་རྗེས་ནས་རྒྱལ་པོ་ཤིང་བ་ཐག་གཙོད་ལྷགས།

རྣམ་གྲངས་འདི་ལང་ཆལ་སྤྱོད་གི་རྣམ་.....
 གྲངས་ཀྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་ལ་དེང་སང་ད་རུང་.....
 ཉམས་དམས་སུ་སོང་མི་འདུག་ཟེ། ཐག་ལྷན་ཞིག་.....
 གི་ཐོག་ནས་ལྡིང་བཞིན་ཆེ་བའི་ཆེད་མོའི་རྣམ་.....
 གྲངས་དེའོ། འདིའི་འགྲལ་སྤྱོད་སྤྱི་ཐད་ནས་མི་.....
 གཅིག་རེ་ལྡིང་བ་དང་གཉིས་རེ་ལྡིང་བ་སོགས་ཁ་.....
 ཤས་སུ་སྤྱོད་རོ།



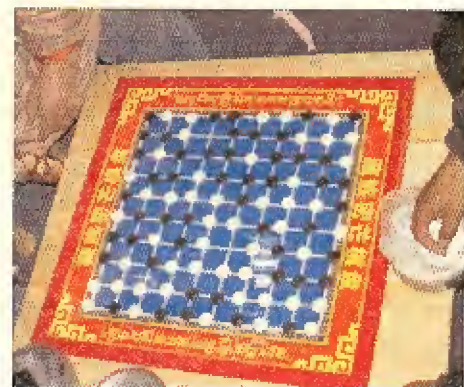
བོད་ཀྱི་ཡུལ་ཁྱུ་གཞན་དག་དང་འདྲ་བར་འབྲིག་འདེད་པ་ནི་ཞོན་རྩ་
ས་ཆའི་བོད་ཁྱུ་ལ་ཁྱུ་གེ་ཆེད་མོའི་ནམ་གང་ས་ཤིག་ཡིན་པར་མ་
ཟད། སོ་མོ་གན་གཞན་ཀྱང་ཀྱིས་འབྲིག་གི་རིགས་སྒྲ་ཆོགས་འདེད་ཤིས་
ཤིང་དེའི་རིགས་འདེད་པར་ཉ་ཅང་དགའ་ཞིང་རུང་ས། འབྲིག་ལ་མཚོན་ན་
རྒྱས་བཞིའི་ཁྱད་པར་མེད་ལ་ཡུལ་གྱི་ཆོད་བཀག་ཡང་མེད་པར། དབྱར་
དུམ་དཔྱིད་དག་པ་ཡིན་རུང་གང་ལྟར་ཡུལ་མི་ཆོར་ཁོམ་པ་རེ་ཡོད་ཆོ།
ལུག་རྩིས་ཐོག་རྩིས་ཡིན་ནའང་འདྲ། ཞིང་ཁ་རྒྱ་ཁ་ཡིན་ནའང་འདྲ། རྩེ་བར་
རུ་བར་ཡིན་ནའང་འདྲ། འབྲིག་པ་པན་རྩུན་འཛོམས་ཏེ་ཐང་ངོས་མཉམ་



མོ་ཞིག་གི་སྤྱོད་ལ་འབྲིག་བྲིས་
ཏེ། དེ་ལྟ་དཀར་དེ་ལྟ་ནག་གས།
ཡང་ན་རིལ་མ་ཤིང་རུམ་.....
སོགས་གང་རུང་ཞིག་བརྟམ་
ཏེ་འབྲིག་གི་མཐའ་ནས་གོར་
གོར་རིལ་ལྟ་འདྲ་ཞིག་བཅོག་
སྟེ། འཕྲ་སྒྲ་བཅད་ཏེ་འབྲིག་

འདེད་པར་བྱས་ཤིང་། གལ་ཏེ་འབྲིག་དེད་དེ་གཏིང་ལ་སོང་ཆོ་ཉི་མའང་
གང་ནས་ཤར་ཏེ་གང་ལ་རུབ་པའང་མི་ཤེས་པའི་ཆོད་ལ་སླེབས་ངེས།
འབྲིག་དེད་དེ་རྒྱལ་པམ་གྱི་དབྱེ་བ་ཆོད་པ་ནི་འབྲིག་གི་ཆེས་ཉམས་མཚར་
ཞིང་ཡིད་མེས་སེག་ཅར་རུང་ས་ཐུབ་པའི་ཐུབ་ཆ་གཙོ་བོ་ཡིན་ལ། དེའི་
ནང་འབྲིག་པ་པན་རྩུན་གྱི་རིག་པའི་ཅལ་དང་སློབས་པའི་སློ་འདུས་པར་
མ་ཟད། གཞན་ཁོག་ཁོང་ལ་རྒྱ། བག་ཡོད་དང་ངོ་ཆོ་སོགས་ཀྱང་འདུས་
པས། གལ་ཏེ་དེ་རིང་འབྲིག་དེད་དེ་འབྲིག་པ་ཁ་ཅིག་པམ་སོང་བ་ཡིན་ན།
ཕྱི་ཉིན་ཐུ་མཐུད་རུ་རྒྱལ་པམ་ཆོད་པའི་དཔེ་ཡོད་ལ། ཉིན་མོ་རྒྱལ་པམ་གྱི་
དབྱེ་བ་བཅད་དེ་མཚོད་ན། དུས་མོ་ཆོ་ཐབ་སོག་གི་གདན་བཟུས་ཤིང་
དེའི་སྤྱོད་འབྲིག་བྲིས་ཏེ་ནམ་ལངས་རིག་བར་རུ་འབྲིག་འདེད་པའི་རྩུང་
རྩུལ་ཡང་མང་རུ་ཡོད།

སྤྱིར་ཞོན་རྩའི་བོད་ཁྱུ་.....
རུ་དར་བའི་འབྲིག་གི་རྣམ་.....
གངས་ལ་རུབ་འབྲིག་དང་.....
བཙོར་འབྲིག་སོགས་འབྲིག་.....
གི་རིགས་མི་འདྲ་བ་སྒྲ་ཆོགས་
ཡོད་ཡོད། ད་ལྟ་ས་ཆ་མང་ཆོ་



བ་ན་རྒྱུ་འགྲིག་གི་རིགས་འདི་འདྲེན་པ་ཏ་ཅང་བྱ་བ་ཆེ། གཞན་ཡང་.....
 འགྲིག་གི་དཀའ་སྒྲུབ་ཡང་ན་རིག་པའི་ཆལ་གྱི་ཆེ་ཆུང་གི་ཐད་ནས་བྱང་...
 འགྲིག་ལ་དར་མའི་འགྲིག་དང་བྱིས་པའི་འགྲིག་གཉིས་སུ་དགར་ཆོག་.....
 ལྷམ། བྱིས་འགྲིག་པལ་ཆེ་བ་ལྱིར་བཏང་དུ་བ་ཅིར་འགྲིག་གི་རིགས་སུ་
 གཏོགས་ལ། རྒྱུ་འགྲིག་དང་བ་ཅིར་འགྲིག་སོགས་དར་མའི་འགྲིག་དང་
 བསྐྱར་ན་བྱིས་འགྲིག་ལ་གཅིག་ནས་འགྲིག་རྟེན་ཏུ་བྱུང་ཞིང་། གཉིས་ནས་.....
 འདྲེན་ཐབས་སྒྲ་བ་སོགས་གྱི་བྱུང་ཆོས་མང་དུ་འདུག་པས། བྱིས་པ་ཆོའི་.....
 རིག་པའི་སྒྲོ་ཁ་དང་ཏ་ཅང་འཆོམ་ལ། བྱིས་པ་ཆོས་ཀྱང་ཁོམ་པ་དང་གོ་
 སྐབས་རེ་ཡོད་ཆེ། རང་དང་ན་ཆོད་རན་པའི་ཆེད་རིགས་སྒྲོར་དང་སྒྲོར་
 བྱས་ཏེ་འགྲིག་ཆལ་འགྲན་བཞིན་ཡོད་ལ། རྣམ་རྒྱུ་མའི་བཤད་ན། དེ་ནི་
 འགྲིག་དེད་དེ་ཆེད་ཁ་དགོད་ཁ་སྒྲོང་བ་ཙམ་ཁོན་མ་ཡིན་པར། འགྲིག་
 འདྲེན་པ་ནི་བྱིས་པའི་སྒྲ་ཆལ་སྒྲོང་བྱེད་གྱི་ཐབས་ལམ་དགའ་ཞིག་ཡིན་ལ།
 དེས་བྱིས་པའི་སྒྲ་ཡི་སྒྲོ་མོ་བྱས་ཏེ་རིག་པའི་རྟ་གོད་སྒྲོག་དམར་འབྱུག་.....
 འབྱུག་དང་། ཁ་ཡི་སྒྲོ་མོ་འབྱུག་སྒྲ་ལྟར་ལྟར། སྒྲོབས་པའི་བང་ཁ་སོག་ཆེན་
 འཕེན་འཕེན་འདྲ་བྱས་པས། མདོར་ན་འགྲིག་ནི་བྱིས་པ་འམ་དར་མའི་.....
 རིག་པ་འགྲན་པའི་དམངས་སྤོད་གྱི་རྩ་ཆེད་བྱུང་པར་ཅན་ཞིག་རེད།

འདུག་པ་ལྟ་བུ།

ཁོར་དུ་བཅིས་པའི་བྱིས་པའི་ཆེད་མོའི་ནུས་གཤམ་མང་ཆེ་བ་ཞིག་ད་...
 ལྟ་མཐོང་དགོན་པའི་གནས་སུ་ལྟར་འདུག་པས། ར་ཆོ་རིག་གནས་གྱི་བྱ་...
 བ་བསྐྱེད་མཁན་ཆོས་ལེགས་སྒྲིག་དང་འཆོལ་སྤྱད་བྱས་ཏེ་ཐུང་སྒྲོབ་གང་.....
 ལེགས་བྱེད་རྒྱ་ནི་གཡོལ་མེད་གྱི་འགན་འཁུལ་གས་སོ།





小儿游戏





循化县位于青海省海东地区东南部,境内有4个藏族乡,分别为道帛、文都、尔楞、岗察四个乡,其中岗察乡为纯牧区。在这片土地上生活的藏族同胞们,从古至今从事农业为主和牧业为辅的生活,周边与撒拉、汉、回族杂居,该地区本来有着独特的民俗文化,但现在因时间的流逝而许多民俗文化衰落而该区也受到极大的影响,所以,在这里以前有的许多小孩游戏渐渐退出了历史的舞台,因此在本文中特介绍几种小孩游戏,供大家欣赏。



一、泰给

在牛羊前肢的大腿与小腿连接的地方,又一块游离的骨头,汉族人称之为“拐骨”,藏族人把它叫做“泰给”。这种骨头有凸有凹、有正右侧、六面六形,藏族人家畜野兽对各个面命名,形象有趣,上口易记:“大肚绵羊上高山,山羊塌腰吃谷草;骏马正立耳朝上,平地毛驴扬蹄跑;利爪前伸雄狮姿,撮臂野猪忙刨食。”小孩长到五六岁时,就开始认这些象征物,算是动物知识的启蒙教育。

“泰给”便于携带,玩法也易于掌握,是藏族男女老少特别喜爱的游戏。每逢阴天、节日或闲暇时候,人们常常聚在一起,少则两人,多则七八

人不限,最宜是四五人弹"泰给"游戏。每人先拿一枚弹若干次,记下出现"骏马"的次数,并依次排序,定出头家、二家。然后参与游戏的玩家把数量相等的"泰给"交给头家,头家双手高捧,掷撒于地,看出现的形状,用拇指卡住食指弹去,把一枚"泰给"弹向另一枚形状相同的,弹中取其一为战利品,如弹不中或弹到其他的形状上,就算失败,须交二家搦玩,以此类推,直到弹完取尽。不管抛掷者是谁,只要弹地后形状相同(两枚以上),就可以抢。所以,玩到"泰给"只剩下五六枚时,人人注意力高度集中,尤其取子少的人,想借此机会反败为胜。最后,统计各人取得的"泰给"数,数家根据赢家的要求唱歌或接受赢家的其他象征性惩罚,赢家就会返还"泰给"。

藏族弹"泰给"赌输赢,不是以占有为目的,纯粹是消磨时光,增智娱情而已。



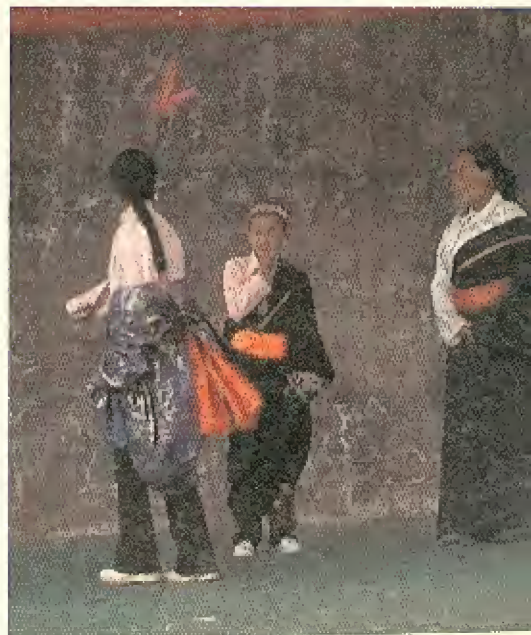
二、踢毽子

踢毽子是藏族少年儿童中多半为女孩的一种体育游戏。无论农村牧区,常有三五幼童扎一堆踢毽子。毽子一般分为羊皮毽子、牛毛毽子、鸟毛毽子等多种,因为材料的不同而它的制作方法也有所不同。

毽子的踢法分"沃当"和"嘉当"两种。"沃当"是藏式踢法的意思,简单易学,"嘉当"是汉式踢法的意思,动作难度比较大,比赛以计数为主,一轮中谁踢得多,谁就是赢家。双方根据奖罚规则,把赢家称之为"大王",输家为"奴仆"。"奴仆"要给"大王"拾毽子,大王以踢毽子惩罚对方。

踢毽子是一项良好的全身性运动,它不需要任何专门场地和设备,运动量可大可小,尤其有助于培养人的

灵敏性和协调性,有助于身体的全面发展,增强健康。



三、恰迪

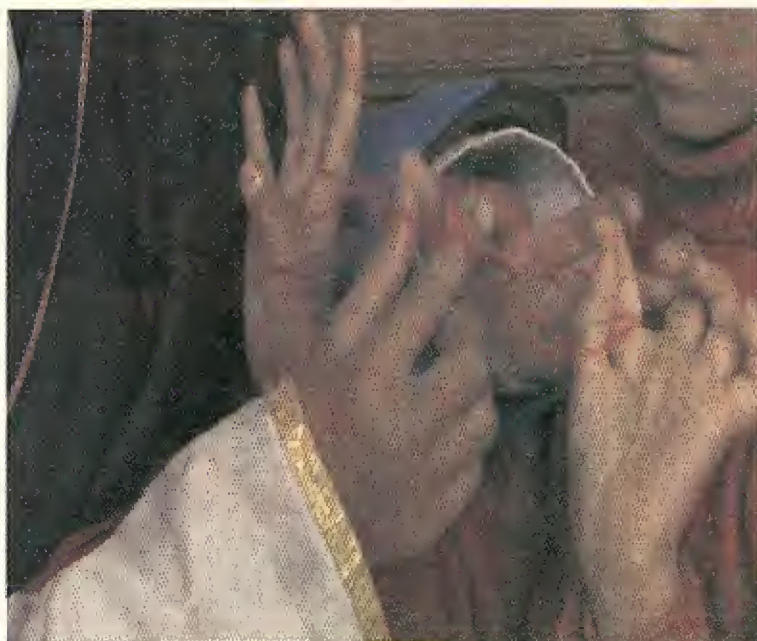
"恰迪"是一种小石头的玩具,这个玩法现在已基本消失。"恰迪"需要五个小石头,两人以上一块比赛的一种游戏,各地的玩法不一致,但基本动作有很多相似之处。五只小石头中的一只叫"高迪",即"头石"的意思,"恰迪"有好几种玩法,但在这儿介绍的是道帛下片地区最常见的为主,其动作步骤分为九步:1"克拉",2"尼拉",3"森拉",4"巴拉",5"高菜",6"豆当",7"地卓",8"且桥",9"尔道",规则为每个动作要连贯,若连贯不上就算此次失败,让对家玩,哪一方先过了

九个步骤就算为胜者。



四、玩线绳

这是两人一起玩的一种智力比赛的项目,在手指上缠着一圈线绳,主要是从手指上变出多种不同形状。



五、掷铜钱

该游戏中可以多人参加,每个人把自己的铜钱掷到墙面,比谁的滚得最远,那是头家,头家站在自己的位置拿上铜钱,打二家的,若打中了算取胜,那枚铜钱属于战利品,再打三家,若没打中二家打三家的,以此类推。



六、追捕

这个游戏其实属于一种体育比赛项目，两人以上多人可以参加，其中有一名是捕者，其它人为跑者，逃跑者有固定的歇脚点，逃跑者应该边跑边喊着“啊。。。。”，捕者一口气能抓住逃跑者就算赢，若回到歇脚点，捕者不可再追，等歇息后游戏可以继续。



七、捉迷藏

该游戏一般在夜间举行，场合应该一个家庭内部。其中有一个捉者和几个藏者，首先，藏者们藏好，此时捉者闭上眼睛，藏者藏在选好的位置后，喊一声“表态”，捉者睁开眼睛，开始搜寻，寻见后捉者另选他人，游戏再进行。



八 背靠背

该游戏在孩子们中间普遍流行，是孩子们喜爱的游戏之一。

这种游戏一般由两人组成，他们不分男女。游戏的规则也非常简单，只要两人背靠背，手臂相互交叉在彼此的腰间，就可以开始游戏了。



九、打核桃

该游戏多人可以参加，首先，每人把自己的一颗核桃置在一个固定的位置，然后，玩家们拿着一颗核桃对准跨两步打拌，若打着了那颗算是战利品，置放核桃前的两米处划一条线，是判断排序玩家顺序的标准，玩家们把自己的核桃从地上慢慢滚下去，那条线以内的最高处的是头家，以此类推；打核桃玩法有两种：一种是玩家们打置放的核桃；另一种不打置放的而大头家的核桃。

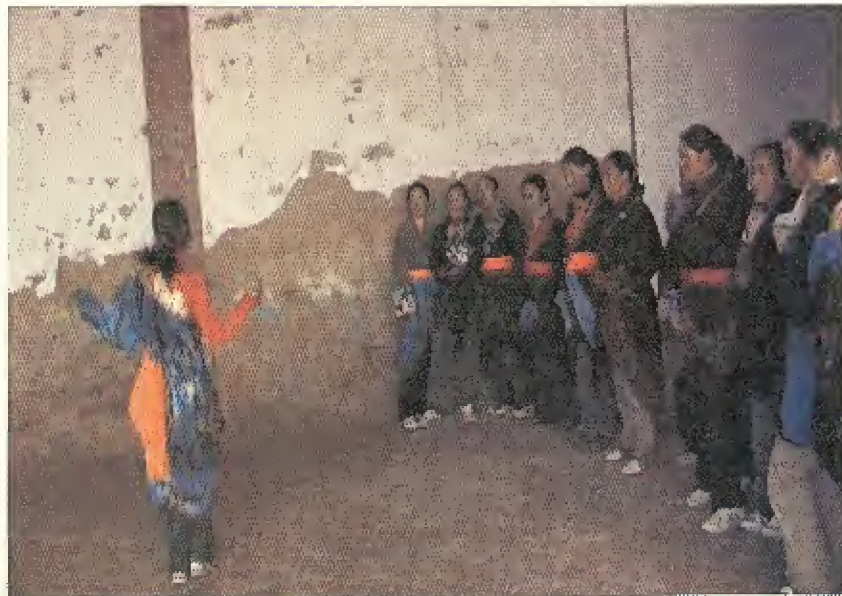
十、丢石子

该游戏的玩法没有人数的限制，最佳为8-12人，参与者们坐在地上，构成圆形，从中一人拿着一块小石头，顺时针绕圈，悄悄地把小石头放在某个人的背后，石头放在背后的人拿起小石头后绕着圆圈追不放小石头的人，若在固定的圈数内没抓住就应该到圈中央讲一段笑话或者唱一首歌等出一台节目；完后游戏再继续。



十一、大灰狼

该游戏的玩法没有人数的限制，其中有人物划分：一只大灰狼和一只母羊，还有几只或几十只小羊，小羊们站在母羊后边，大灰狼在暗处大声吼叫一下，此时母羊对小羊们说：“大灰狼来了，大家坐下”，大灰狼再次吼叫时模样有对小羊们说：“大灰狼来了，大家快起来”，这时大灰狼出场：手拿一只羊腿，闭着一只眼，瘸着腿的姿势，走到羊群前，母羊问：“大灰狼叔叔，你去哪里？”“我丢了一只母羊，去寻找那只羊”“大灰狼叔叔，你的眼睛怎么了？”“因为我母羊而瞎了”“那你的腿子怎么了？”“寻找母羊时不小心摔悬崖了”“大灰狼叔叔，你吃的是啥呀？”“哦，是一只羊腿”“哦！我可以吃一嘴吗？”“哦！可以啊！给”母羊拿后说“呸！太臭了”便



给后面的小羊，小羊们也一样说“呸！太臭了”，最后一个扔到远处，后来母羊又问：“大灰狼叔叔，现在你到哪儿去？”“现在我去找我的母羊，你们见了没？”“没见啊，是不是这个？”母羊边说边把一条腿伸到大灰狼面前，大灰狼摇头说：“不是”，就这样依次问到最后一只时边说：“是他”，而母羊尽量保护羊群，大灰狼躲着母羊而想尽办法抓住最后一只小羊。

十二、打哆罗

打哆罗又叫“阿哆罗”，这种游戏的规则各地的有些不同，参与者不分男女，也没有特定的人数限制。首先在地上画打哆罗图形，有长方形和正方形，也有圆形。然后制定规则，进行分组争方位。参与者把一块石片搁在地上所画的方框内，一脚抬起，另一脚尖把石片一步一框推向终点，才算一轮过关，又开始二轮。若把石片推至框线上或推到框外，就说明失去这次过关的机会，须要等到下一次。就这样轮流几番，最后才能决定胜负，过关速度快的就为胜者。对败者的惩罚一般为背着胜者绕框几圈。



十三、小儿拔河

该游戏主要是体力较量的一项体育项目,首先均衡分好参赛人数,抓好腰带进行比赛,这项运动简便易行,集竞技、娱乐为一体,具有浓郁的民族气息,广泛流行于整个藏区。



十四、跳绳

该游戏属于体育活动之内容,现在还常见于民间,据说起初跳绳的绳子是羊毛和牛毛绳,现在已变为专用的跳绳,动作简单易学,有助于小孩的健康成长。

以上综述的大部分小孩游戏现在比较少见,现状处于低落状态,因此,我们应该尽快整理、搜集而得到更好的保护。



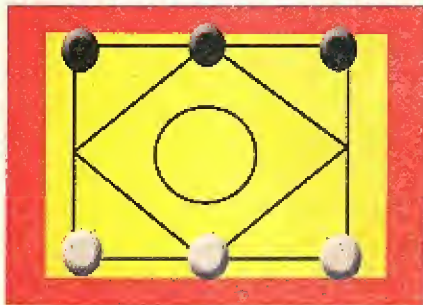
十五、藏棋

下藏棋是循化藏区比较盛行的民众娱乐活动之一。藏棋在藏语中叫“纠”，是藏族人民日常生活中较普遍，也深受僧俗群众喜欢的棋艺。

藏民族的棋艺娱乐活动有着悠久而漫长的历史，在阿里古格王朝的废墟中，发现一块长约25厘米，宽约15厘米的岩石，上面整齐地画着2.5厘米的见方的格子，类似汉族围棋棋盘。至今有一千多年的历史。《旧唐书·吐蕃传》记载藏人风俗：“围棋陆博，吹簫鸣鼓为戏。”其况之盛，可见一斑。《格萨尔王传》也有格萨尔和梅乳孜下棋的故事，今传奇多了几分生活气息。

“纠”和“牟芒”在循化藏区，男女闲暇时下“纠”娱乐之风很盛。而“牟芒”则鲜见。“纠”在布棋或行棋时若一方能占据方格四角，则称之为“纠”，可任意去掉对方一枚棋子，棋名由此而得。

“纠”的棋子根据对下棋者身处环境的不同，可就地取材，或石子、或土块、或小木棍、或羊粪蛋皆可用，没有固定或统一的形状和颜色，以



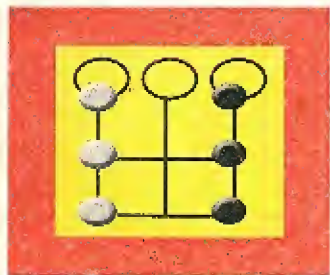
区分开双方为准，这就是“纠”在藏区群众中得以广泛流传的主要原因。现在稍有条件的就采用围棋棋子，美观大方。棋盘也无定制，往往随地画就若干总线和横线，规格引入而已，有“邓当”（七线格）、“杰当”（八线格）、



举当”（十线格）；也有用十线格以上的，那是极少数。成人通常用“举当”，若用“邓当”一下的棋盘，就会惹人笑话。

“纠”与象棋、围棋的路数差别很大，既在布棋时强调秣兵秣马安营扎寨地运筹帷幄，又要在行棋中讲究进攻退守布阵设局的纵横大气。一枚棋子是普通一兵，转眼又成为可敌千军的英豪，变化多端、奥妙无穷。一般情况下，一方布成“裕桂”、“拉萨”、“翰”等阵式，另一方就会拾子认输；若双方棋艺相当，那么哪一方的棋子少于4枚，就判该方输。

下“纠”娱乐时，常有老少围观，或屏气静候，或高声支招，唏嘘声、喝彩声此起彼伏，气氛异常活跃。比如，一方棋手行棋成“夫”时，众人齐呼“砰”；布成“拉萨”阵势，就有长调“玛尼”四起，甚至有顽皮孩童围着人群转圈，取乐在拉萨朝圣，场面非常热闹。





Children Games

Xunhua Tibetans' distinctive culture is a result of a long history of interactions with other groups like the Han Chinese, Salar and Hui Muslims. Traditional children's games are a unique part of this culture. The rapid social changes of recent years have also seen changes in traditional culture, including children games. Here are some brief descriptions of traditional children's games in Xunhua:

Thege

Thege is the Tibetan word for the knee joint of a sheep. A *Thege* has six sides; the sides are named sheep, goat, horse, donkey, lion and hedgehog. The children learn



these symbolic animals when they are little, and the game teaches them about these animals.

Thege is easy to learn and popular among the locals. When there is free time, locals play the game in groups of 2 or more, but a group of 4 is best.

Thege joints are distributed evenly among the players;

players first choose their 'horses' to determine who plays first. Whoever's 'horse' is the first to stand when tossed is first. To play the game, the Thege are thrown down then flicked towards other matching Thege; for example, sheep-to-sheep, donkey-to-donkey, and etc. When a player hits a matching Thege he takes it into his pile. If the player misses the matching Thege, the turn goes to the next player.

When the 'Thege' are thrown down, if all of them land on matching sides, then any player may grab them all; so players pay great attention when there are only a few Theges in play since it is more likely for them to all land matching. At the end, the player with the most Thege is the winner; the winner gets to make the losers do any kind of performance. The game is just for entertainment and players don't keep the Thege joints after the game but return them to their owner.

Thewo

Thewo is a kicking game similar to hackysack. A Thewo is made by using a coin with a hole in the middle with animal hair or skin passed through the hole. Next a bone or short twig is pushed through the hole so the hair is firmly fixed. On one side the bone and hair are cut away, creating a smooth surface. On the other side the goat hair extends about five centimeters.

Kicking Thewo is a popular pastime for Tibetan



girls in both farming and nomadic areas. Girls form small groups of 4 to 6 in their leisure time. There are different kinds of Thewo made from different materials: sheep-skin Thewo, yak-hair Thewo, and chicken-feather Thewo.

There are two ways of kicking Thewo: Gya Idang, or Chinese way of kicking, and Bo Idang, the Tibetan way of kicking. The game counts number of kicks, whoever gets the highest number of kicks in one turn is the winner. After each round, the winner, who is called 'king', throws the Thewo high and far, and the losers, or 'servants', collect the Thewo before it falls on the ground.

This is a good game, and it does not require any special field or equipment; it is also said to improve flexibility and health.

Cha-dze (Playing With five Stones)

Cha-dze is like "Jacks" and is played with five small round stones, tossing them above the hand. This game requires more than two people. If there are more than three players they divide into two groups. If there are only a few players they play as individuals.

The rules differ slightly from village to village. In rDor sBis, locals play it in nine steps: the first step is Kira, the



second is Nira, then Sumra, Para, Mgo Le, Stuk tong, Deskor, and finally Sgatod. At each step, the player(s) recites the name of the step. The steps of the game proceed in a cycle. If a player fails to complete a step, the player gives the stones to the next person, and waits his or her turn to start again from the step he or she was on. The player who completes the cycle first is the winner.

String Game

This is a game of wits played by two people entwining string on each other's fingers.

The first player creates a shape with the string and says what the shape represents; then the second player transfers that shape to his/her own fingers but must transform it into a new shape, finally saying what the new shape represents. When a player is unable to describe the resulting shape he or she has lost the game.



Casting Coin

This game is played by casting coins against a wall and measuring how far they roll back. This game can have many players. The player whose coin rolls back the furthest gets to hit the next closest coin and if that coin is hit, can demand a reward, such as a piece of candy.

Tag

In this game of tag one player is designated the 'chaser'.

The chaser chases many runners. The runners run within a set area yelling “a..” the whole time. The runners are given a home base, and the chaser cannot tag the runners at this spot. When the chaser has caught all the runners one by one before reaching home base, then he has won.

Hide and Seek

This game is played in the dark in the family courtyard by dividing the players into hiders and seekers. The seekers close their eyes while the hiders hide. After hiding, the hiders say “Taitai” as a signal to seekers to start looking. One round of the game is ended when all the hiders are found.

Hitting Walnut

Every player lines up a walnut as a target then, with

another walnut, tries to hit the target walnuts from a distance by taking two steps forward. If the target-walnut is hit the player gets the walnut. To see who goes first, a line is drawn between the target walnuts and the players who are standing a few meters apart. Each player rolls a walnut towards the line and the player whose walnut gets closest to the line without going over goes first.

Hide Stone at the Back

This game is similar to duck-duck-goose and has no limit to the number of players, but around 8 to 12 players is best. The players sit in a circle on the ground, and one walks clockwise around the other players with a small stone. He or she secretly puts the stone at the back of one player in the group. When that person finds out, he or she chases the first person and must tag him or her before they complete a full circle. If the chaser is

able to catch the first person in time then he or she gets a turn to hide the stone, otherwise he/she must do a performance.

Uncle Wolf

The game consists of a wolf, a mother sheep and some lambs. When the game begins, the wolf howls, and the mother sheep tells the lambs, "The wolf is coming, all sit down." When the wolf howls a second time, the mother sheep tells, "The wolf is coming, all stand up." Then, the wolf appears with a small bone in its hand, and walks to the flock of sheep. The mother sheep asks, "Where are you heading, Uncle wolf?" "I lost a sheep and am looking for it." "Uncle wolf, what happened to your eyes?" "My eyes became blind while looking for sheep." "Then what happened to your legs?" "I fell down off a cliff while looking for the sheep." "Uncle wolf, what are you eating?" "I am eating a sheep leg."

"May i taste it?" "Sure, here you are." The sheep says, "the bone is not tasty at all," and gives the bone to a lamb behind her. The lamb says, "so dirty," and passes it to the next and the next. The last one throws the leg bone away. The mother sheep asks again, "Wolf, where are you heading now?" "I am looking for a sheep, did you see it?" "Is this your sheep?" The mother sheep puts forward one leg to the wolf. "No, it's not." Then the next one asks in the same way. When it comes to the last one, the wolf says, "this is the sheep i am looking for." and the wolf tries to catch it. The mother sheep



tries her best to protect the lambs. The wolf catches the lambs in order from the last lamb to the lamb closest the mother. When the wolf catches all the lambs, the lambs complain to the mother sheep for not protecting them from the wolf.

Tug-of-war

This is a contest of physical strength, and team members are divided equally. The players tug at a rope or sash from a Tibetan robe. This game is joyful and popular among the Tibetans.

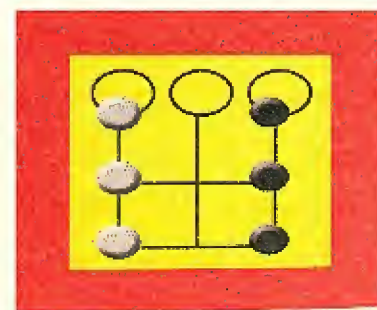
Rope skipping

This is a sports game which is still played by villagers. It is said the rope was made from sheep wool and yak hair originally, but now professional rope is used. The game is easy to learn and is not complicated. This game

helps children grow up healthy.

Tibetan Chess

Tibetan Chess is popular in Xunhua areas. The game is played any time of year. Villagers play Tibetan chess in the home, while herding animals, or irrigating fields if there is free time. To play this game, a chess board is drawn on flat ground, and chess pieces are distributed to the players. After deciding who goes first, the players start to move the chessmen. The game is very competitive, and players pay great attention and apply all of their efforts at every step. It is also common for locals to play chess from morning to night before a



winner and loser is determined.

Two types of chess are played by Xunhua Tibetans: *Nur 'gyuk*, meaning moving-chess and *Zir 'gyuk* meaning trapping-chess. In moving-chess, pieces move one square at a time and capture opponents' pieces by jumping them or by configuring pieces in one or more sets of adjacent squares.

In trapping-chess, the aim is to trap your one of your opponents pieces in each of the four corners of the board. Moving-chess is more popular among grown-ups, and trapping-chess is more popular among children since it's less complex.

Trapping-chess suits the kids and they like to play it in groups whenever they have free time. There are several versions of trapping-chess that children play, called Afterlife, North-south-east-west, and Donkey Pudang.

Carrying Each Other

This game is called *Kur-ma-kur-dri*, which means carry each other. It is also called 'Heyo Neyo' in some places. The game is played in pairs. The players stand back to back and link arms, then one player carries the other one from one place to another.

Dadolo

"*Dadolo*" is also known as "*Ahdolo*". The rules of the game vary slightly from village to village. Generally, girls play this game more than boys. There is no limit to the number of players, though usually there are two to four players. If four children are playing, they will divide into two groups.

This game requires four identical squares to be drawn on

the ground. These squares are named walking, Jumping, cripple, and blind, finally a circle, or “moon” is also drawn.

Play begins with a player standing outside the ‘walking’ square and throwing a small stone into the ‘walking’ square. Next, the player hops into the ‘walking’ square, standing on one foot, kicks the stone to each square in order, and finally to the ‘moon’, where the player can rest on both feet. Then, the player kicks the stone back to seeing which square it falls. The players go back to collect the stone in different ways according to the square where the stone falls. If the stone falls in the ‘walking’ square, the player walks to the square to collect the stone, if in the ‘Jumping’ square, the player jumps through each square to get the stone. If the stone is kicked outside of the first square, the player walks backwards to the edge of the first square.

Rules dictate that the stone cannot lie across a line and it

cannot be kicked out of a square, and players are not allowed to step on any line.

Pull Back and Forth

This game is similar to tug of war. The players are divided into two groups evenly. Then two strong persons stand in front of the two groups, and others hold the belt of the person who is in front. The winner or loser is judged after three pulls.



Xunhua Tibetan Folk Culture 循化藏族民俗文化

9

ਸ੍ਰੀ

Work Songs

劳动歌

ལས་ཁུ།

ས་ཁུལ་འདིར་མ་ཆོན་ན་ཞིང་ལྷན་ས་གཉིས་ལས་གཙོ་བོ་ཞིང་ལས་.....
 ལ་གཞི་ལ་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ཞིང་ལས་པ་ཆོས་གནང་ནས་བརྒྱུད་.....
 ཐོན་སྐྱེད་རལ་ཙམ་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་སྤྱོད་ཐུན་མོང་གིས་བྱས་པའི་ལས་ཁུ་ནི་.....
 ཆོག་ས་གིག་གསར་དུ་བསྐྱུན་ཡོད། དེ་དག་ལ་གང་ནས་བརྟུས་གྲང་རང་.....
 རང་གི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱུང་ཆོས་གིག་རང་གིས་ཐོན་ཡོད་པ་རེད།

ལས་ཁུ་དེ་དག་ནི་ཉ་ག་ཉ་ག་ཁྱེ་གར་ཆེད་མོ་དང་མི་འདུ་བར་ལས་ཀ་དང་.....
 མཉམ་དུ་སྒྲགས་ཏེ་ལེན་པའམ་འདྲོན་པ་ཡིན་པས་སོ་སོའི་ལས་ཀའི་ངོ་བོ་.....
 དང་ནང་དོན། དུས་ཆེད་སོགས་མི་འདུ་བའི་དབང་གིས་པན་ཚུས་གྲང་མི་.....
 འདུ་ལ་བྱུད་པར་ཡང་ཡོད་པ་རེད། དེས་ན་གཞན་ནས་ལས་ཁུ་སོ་སོའི་.....
 ལས་ཀ་དང་སྒྲགས་ཏེ་ངོ་སྤྱོད་རགས་ཅམ་བྱེད་ན།



ཞིང་འདེབས་(ཐོང་རྒྱུ)ཀྱི་བཤད་པ།

ཞིང་ལས་ས་ཁུལ་ལ་མཆོན་ན་དཔྱིད་ཀྱི་ཞིང་འདེབས་པའི་རུས་...
 གི་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་དང་གནད་འགག་གི་རུས་ཆོག་ས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་།
 དེའང་ཐད་ཀར་རུ་ལོ་དེའི་ལོ་རྒྱུག་ལ་འབྲས་བཟང་སྤྲོན་ཐུབ་མིན་ལ་འབྲེལ་
 བ་ངེས་ཅན་ཡོད་པ་རེད། དེ་བས་བྱུ་ལོའི་ལོ་གསར་ཀྱི་རྗེས་ནས་ཞོན་རྒྱ་.....
 བོད་ཁུལ་གྱི་ས་ཆ་ཁྲུན་རུ་ཞིང་འདེབས་ལ་ག་སྤྱི་ཕྱིད་པའི་འདུ་འཇམ་འོ་.....
 རྒྱལ་པའི་ཁེངས་ཡོད་པ་ཉེ། ལུང་སྒྲུལ་བ་དང་སློ་སློ་རུང་བ། སྒྲུག་རྒྱག་པ་.....
 དང་ཤལ་རྒྱག་པ་སོགས་ལས་ཀའི་བྲེལ་བ་ཉ་ཅང་ཆེ། ལོ་གཅིག་གི་ ཡོང་
 འབབ་བཟང་ངན་དེ་ལོ་དེའི་དཔྱིད་ཀྱི་ཞིང་འདེབས་ལ་རག་ལས་པས་སོན་
 མ་བཟུང་གོང་རུ་ཐོག་མར་ས་རིས་མཁན་བོ་དང་ཆེས་པ། ཡང་ན་ལྷེ་བའི་.....
 ལོ་ལོན་བསམ་ཤེས་ཞིག་གི་ས་ནས་ཐོང་རྒྱུ་ལ་བརྟུ་བ་ཡིན། བཤད་རྒྱུན་.....
 རུ་ཁྱི་པག་ཀྱི་བ་སྤྲང་སོགས་ཀྱི་ཉིན་ལ་ཞིང་འདེབས་པ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། ཁྱི་ནི་...
 ལོ་རྒྱུག་གི་བདག་པོ་དང་སྤྲང་ནི་བསོད་ནམས་ཆེ་ཞིང་ལོ་རྒྱུག་འདེབས་པ་.....



པོ་ཡིན་པ། བག་ནི་ཆེ་ཞིང་འཕེལ་ཆོད་མང་བ་སོགས་རྟགས་དང་རྟེན་.....
 འབྲེལ་བ་སྤྱིགས་གིང་དཔྱད་དེ་ཐོང་རྒྱུ་ཕྱི་བའི་རུས་ཆོད་ཐག་གཅོད་པ་.....
 དང་། དེ་ནས་ཐོང་སྤྱི་གཏོད་རྒྱུ་དང་གཏོད་རྒྱུ་གས་དེ་ལོ་དེའི་རྒྱ་ཀའི་.....
 ཆོང་སྤྱི་གར་ལ་འཁོར་ཡོད་ན་དེར་གཏོད་ཅིང་། རྒྱ་མཆོན་ནི་རྒྱ་ཀའི་ལོ་ནི་
 རྒྱུ་ཡིན་པས་རྒྱ་ཀའི་ཆོང་སྤྱི་འཁོར་རྒྱུ་གས་དེ་ལོ་དེའི་ཆར་རྒྱ་འབབ་.....
 རྒྱུ་གས་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད་པར་བཤད། གཞན་རུ་གནམ་རྒྱའི་ལོ་.....
 ནང་ལ་ཤོར་མི་ཉན་ཞེས་པའི་བཤད་སྒྲུལ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད། ཐོང་རྒྱུ་ཉིན་
 མོ་གཏན་འཕེལ་བྱས་རྗེས་ལྷེ་པའི་བྱིས་ཆོང་ས་སོན་ནས་གོ་ཤེས་གས་ཤོས་རེ་.....



ལོ་ཡག་ཐམས་ཅད་འདྲིར་འདུས།

ཡ་ད་ལོ་ཡག་ ལོ་ཡག་

ནས་ཕྱི་ལོ་ཐམ་ཀ་ཐུགས་པར་ཤོག

ཅོང་རྩོག་གིས་རྩོ་ལ་གཡུག་པར་ཤོག

བསྐྱེགས་ཏེ་མ་ཁི་ཁང་ལ་ཁྱེར་འོང་ཞིང་དེ་རུ་བསང་ཐུང་དེ་ཡུལ་ལྟ་གཞི་.....
 བདག་ལ་མཆོད་ཅིང་ཐོང་སྐྱར་ཕྱི་བའི་མགོ་ཚུལ་ཞིང་ཐོག་མར་གསར་བྱ་ལ་
 གཙང་མགོ་གཙང་སྒང་ལོ་བ་ཞིག་གིས་རྩོ་རྩོག་ཁྱེད་ཅིང་རྩོག་ལོ་བ་ཞིག་.....
 གིས་གཤོལ་མགོར་འཇུག་པ་དང་། རྩོས་མ་ཞིག་གིས་ལུང་ཅིག་ལ་གཡས་.....
 རྩོར་བརྒྱབ་ནས་གང་སར་བརྟལ་རྩོས་མོན་འདྲེབས་ཀྱི་བཤད་པ་བཤད་.....
 ཞོར་གཤོལ་རྩོ་ས་ལ་འཇུགས་པ་ཡིན། དེའང་བཤད་པ་ནི།

ལོ་ཡག་ ལོ་ཡག་

སྟོང་རྒྱ་གར་གྱི་ལོ་ཡག་འདྲིར་འདུས།

སྟོང་རྒྱ་ནག་གི་ལོ་ཡག་འདྲིར་འདུས།

སྟོར་ལ་བོད་ཀྱི་ལོ་ཡག་འདྲིར་འདུས།

དེ་ལྟར་ཐོང་སྐྱར་ཕྱིས་རྩོས་མོན་ལ་ཕྱིས་ཆང་རེ་ནས། ཁྱེར་ཡོང་བའི་
 ག་རེ་རྩམས་སིལ་བྱར་གཏུབས་རྩོས་སྟེ་མེ་ཡོངས་ཀྱིས་ཟ་བ་དང་བྱིས་པ་.....
 རྩམས་ལ་ཀ་ར་སོགས་གཏོར་ཅིང་རྩོས་པ་རྩམས་ཀྱིས་ཆང་འཇུང་བའི་སྟུལ་
 ཡོད་དོ།





གྲང་ལྷ།

ཞོན་ལྷ་རྩོམ་ས་ཁུལ་གྱི་གྲང་ལྷ་ནི་ལས་སྤྱི་ནང་ཚན་ཞིག་ཡིན།
 འདི་ནི་ས་ཁུལ་འདིར་ཉ་ཅང་དར་བྱལ་ཆེ་བའི་ལས་སྤྱི་རིགས་ཞིག་གྲང་.....
 ཡིན། དེ་ལ་དབྱངས་རྒྱ་རིགས་མི་འདྲ་བ་གཉིས་ཡོད་པ་དང་དེའང་ལས་.....
 ཀའི་མཚོགས་དལ་གྱི་དགོས་མཁོ་ལ་དམིགས་ཏེ་བྱེ་བ་ཞིག་ཡིན། ས་ཁུལ་.....

འདིར་སྤྱིར་བཏང་དུ་གྲང་རྒྱང་ཉམས་སྤྱོད་ཅན་ལོན་གཞོན་པ་ནམས་གྲང་.....
 རྩོང་ལ་བྱད་དེ་གྲང་ཐོ་བཟུང་བ་དང་ལོན་གཞོན་རྒྱང་ཉམས་སྤྱོད་དེ་འདྲ་.....
 མེད་པ་ནམས་གྱིས་གྲང་རྩོང་ནས་ས་འཕེན། ལོན་གཞོན་གྱིས་གྱི་རྩོང་དང་.....
 རྩོས་མ་ནམས་གྱིས་ས་བརྒྱད་བྱེད་དོ། དེའང་གྲང་རྩོང་ནས་གྲང་ཐོ་.....

བཟུང་ནས་ཀྱང་རྒྱུ་ལྷན་པ་ལྟར་དང་འོག་གི་ས་འཕེན་ལྟར་ཆོས་ལེན་པའི་
 ཀྱང་ལྷན་པ་འགྲོས་དལ་ཞིང་སྟོང་པ་ཏེ། ཀྱང་རིམ་མཐོར་སོང་བ་དང་.....
 བཟུན་ནས་ས་འཕེན་པ་ལ་ཤེད་ལྷན་ཆེན་པོ་ཕྱད་དགོས་པ་དང་ཀྱང་.....
 རྒྱུ་ལྷན་པ་འགྲོས་པོ་ཡོང་བར་ཞིང་ཏུ་བརྒྱུད་དགོས་པས་ཀྱང་ལྷན་པ་.....
 ཆོག་མཆོམས་རེ་ནས་ཀྱང་ཐོས་ནན་གྱིས་བརྒྱུད་བ་ཡིན། གཞན་ས་.....
 བརྒྱུད་གྱི་ཀྱང་ལྷན་པ་འགྲོས་པ་ལྟར་ལྷན་ཆོག་དང་འདྲ་ན་འང་ས་.....
 བརྒྱུད་བྱེད་པ་ལ་ཤེད་མོང་ཆེན་པོ་ཕྱད་མི་དགོས་པ་དང་ས་མཐོ་ས་.....
 ལའང་འཕེན་མི་དགོས་པར་གོམ་པ་འགའི་མཆོམས་སུ་འཕངས་པས་.....

འཕྲུལ་ལྷན་པ་འགྲོས་ཀྱང་མཁྱེན་ས་ཤིང་གིས་པར་སྒྲུང་རོ།། དེའང་ལྷན་ཆོག་.....
 གི་ཤིན་ཏུ་སྒྲུབ་ས་བདེ་ཡིན་ཏེ། མེ་མོ་བད་མ་ཉོ་དེ་གཅིག་ཕུ་ཡིན་ལ། དེར་.....
 དབྱུངས་ཉ་དང་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ས་ལས་གཞོ་རིམ་ཅན་ཏུ་བྱེད་པར་མ་.....
 ཟད། ཀྱང་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྟར་བརྒྱུད་བའི་ཀྱང་གི་ས་ཞིང་བརྒྱུད་པ་དང་ཀྱང་.....
 རོས་ཡག་ཅིང་འཕེན་པ་སོགས་ཀྱི་ལྷན་ཆོས་དང་ལྷན་པའི་བཤད་རྒྱུན་ཡོད་
 དོ།



ཞིང་འབྲེག་པའི་ལྷོ་



ཞིང་འབྲེག་པའི་རུས་ཀྱི་ལས་ལྷན་ནི་ས་ཁྲལ་འདིའི་ཡུལ་སྐྱེ་སོ་སོའི་.....
 དབྱངས་ན་གཅིག་རྒྱུ་དེས་ཞིང་སྐྱེ་ཆོག་ལས་ཆོག་འགའ་རེ་མ་གཏོགས་སྐྱེ་.....
 ཁོག་པལ་ཆེར་མི་མཐུན་ས་མེད། དེའང་སྐྱེ་ཆོག་གི་ནང་དོན་ཐད་ནས་ལས་
 ཀའི་གོ་རིམ་དང་སྐྱེ་ཆོག་ནས་འཕྱར་ཐོག་འཕྱར་གིན་ཡོད་པ་ཞིག་རྟེ། གོ་.....
 རིམ་གྱི་ཆ་ནས་གསུམ་རུ་དབྱེ་ཆོག་པ་དང་ཐོག་མར་ཞིང་འབྲེག་གོང་སོ་མ་.....
 འབྲེག་རུས་ཀྱི་སྐྱེ་ཆོག་ལ་འདི་ལྟ་བུ་རྟེ།

ལག་མཁྱེགས། ལག་མཁྱེགས།
 ངའི་ལག་གི་མཁྱེགས་ཤིག་མེད།
 ངའི་ལག་གི་ཡང་ཤིག་མེད།

ན་མོད་ཅིག་རྒྱགས་རྒྱགས་ཕྱོས།
 བྱ་མོད་ཅིག་འཕྱར་འཕྱར་ཕྱོས།

སྐྱེ་ཆོག་འདིའི་ནང་དོན་གྱི་ཐད་ནས་རབ་རྒྱུ་ལས་སེམས་ལྡན་.....
 རབ་རྒྱུ་གི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས། ཞིང་དེ་ཉིད་སེམས་དང་ལྡན་པར་བྱས་
 ཞིང་མི་ཞིག་གི་ཆོད་ནས་བཞག་ཏེ་ཞིང་ལ་སྟེང་ཕྱར་བརྒྱབ་ཅིང་དཔའ་རར་
 འཛོམས་པར་བྱས་པ་ལྟ་བུ་དང་འདི་ལས་ང་ཚོའི་མི་རིགས་འདིའི་རྒྱད་ལ་.....
 ཆགས་པའི་བྱམས་དང་སྟེང་རྩེ་དང་རང་བྱུང་ཁམས་ལ་གཅེས་སྤྱད་བྱེད་.....
 པའི་འདུ་ཤེས་དེ་རང་གིས་ཐོན་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནས་ཞིང་འབྲེག་དངོས་ལ་
 ཐོན་པ་ན་སྐྱེ་ཆོག་འདི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་དེ།

མགུར་གི་མགུར་ཕུང་ཤོང་མ་ན།
 ཕུང་མ་ཐུང་མས་ཕུར་ཞིག་ཕུབ།
 རྣ་ལྷགས་རྩ་མེད་ཁ་ཅུ་ན།
 ཕུར་ཕུབ་ནས་འདུག་ཁོམ་གང་ན་ཡོད།

མགུར་གི་མགུར་ཕུང་ཞོལ་མ་ན།
 མེ་ཡག་སྟེ་མས་ཕུར་ཞིག་ཕུབ།
 རྩ་ཐོར་དཔལ་མོད་ཁ་ཅུ་ན།
 ཕུར་ཕུབ་ནས་འདུག་ཁོམ་གང་ན་ཡོད།

ཅེས་པ་ཞིག་དང་དེ་ནས་ཡང་ཚན་པ་འདི་འདྲ་ཞིག་གྱུང་ཡོད་དེ།

བ་ཡན་མགར་བའི་ཐོར་བ་དགོས་གི
 སྟོལ་ཕུང་བའི་སྟོ་བ་དར་དགོས་གི
 མགར་བའི་ཡག་ནས་ཐོར་བ་ཁྱེར་གོག
 སྟོལ་ཕུང་བའི་སྟོ་བ་དར་ཁྱེར་གོག
 ཞིང་འབྲེག་ཤད་པོམ་ཐོར་བ་དོར་དང་།

ཞིང་འབྲེག་ཤད་པོམ་འབྲེག་གིན་ཡོད་ཡ།
 ཞིང་འབྲེག་ཤད་པོམ་གཉའ་ནས་གཙུན་དང་།
 ཞིང་འབྲེག་ཤད་པོམ་འདབས་ནས་གཙུན་དང་།
 ཡ།

གསར་ཁུ་ཆ་པོ་(ནམ་པ)ཏུ་ལ་(རུར་བ་ཚོན)ཕྱིས་ཡ།
 མཁུ་བ་ཁུ་ལྷ་བོ་ལེམས་ཆུང་ཕྱིས་ཡ།

ཐུ་ཚིག་འདི་འདྲ་ནང་དོན་གྱི་ཆ་ནས་ཞིང་འབྲེག་སྐབས་མཐོ་.....
 བའི་དངོས་པོ་དང་ཞིང་འབྲེག་མཐན་ལ་འཁོད་སྟུལ་གཏོང་བ་ཞིན་པ་འདྲ་.....
 ཉམས་དང་ལྷན་པ་ཡིན་ལ་ཡང་ཞིང་འབྲེག་པན་ཚུན་བར་ལ་སྟུལ་སྟོང་བྱེད་
 ཆེད་ཁུ་གཤམ་གྱི་ཐུ་ཚིག་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་དེ།

སྟོས་གོ་ལོ་ལོ། ལྟ་དུ་མོ་འཛོག་ཡ།
 རྩ་ཐོར་དཔལ་མོམ་རྩ་འབྲེག་ཕྱིས་དང་།
 མོད་ཐོར་ཚོན་མོམ་མོད་འབྲེག་ཕྱིས་དང་།
 རྩ་ཐོར་དཔལ་མོ་དཔལ་ར་ར་ར་ཡ།
 མོད་ཐོར་ཚོན་མོ་ཉིང་ཉིང་ཉིང་ཡ།

དེ་ལྟར་འབྲེག་ནས་ཚར་ལ་ཉེ་སྐབས་ལོ་གཡང་འཁོད་པ་ཞེས་ཁ་གཡང་..

གི་ཚུལ་དུ་བཤད་པ་ཁྱད་དུ་ཞིག་ཡོད་དེ།

ཞིང་རྒྱུ་ཤོར་གོར་སྒྲིམ་ཡག་པོ།
ལོ་དང་མར་ཁུ་འབྱེལ་ཡག་པོ།
དོ་ཆོག་ས་ཅོ་མི་བཟང་དགུ་བཟང་རེད།
(ལོ་དང་ལོ་མི་བཟང་དགུ་བཟང་རེད།)
ནང་ས་མོ་ཅོ་འདྲི་འེ་ར་དགའ་བཟེག་ཤོག
(ལོ་ནང་ས་མོ་འདྲི་འེ་ཡང་དགའ་ཞིག་ཤོག)
ད་བཅིག་ས་ན་དཔང་ས་ཀྱིས་མཐོ་ནི་ཞིག་ཤོག
རྒྱ་ཐོར་དཔལ་མོས་མི་ཆོད་ནི་ཞིག་ཤོག
བོང་ཅོ་དཀར་མོས་མི་ཤོ་ནི་ཞིག་ཤོག
ཡ་ད་ལོ་ཤོག་ལོ་ཤོག
ཤོག་གཅིག་ནང་ནས་འཇག་གཅིག་ཤོག
ལོ་ལོ་ཆུན་ཆོན་དགའ་ནི་ཞིག་ཤོག
བྱིས་པ་ཉག་ཉག་རྒྱགས་ནི་ཞིག་ཤོག
རྒྱ་པ་རི་ལོ་ཡག་འདྲིར་ཤོག
རྒྱ་ཚུར་རི་ལོ་ཡག་འདྲིར་ཤོག་གོ
སྒྲ་རྒྱལ་ཐོད་ཀྱི་ལོ་ཡག་འདྲིར་གཅིག་ཤོག



སྒྲ་རྒྱ་ནག་གི་ལོ་ཡག་འདྲིར་ཤོག་གོ
ས་འཇམ་བྱ་སྒྲིང་ལ་ལོ་ཡག་ཤོག་གོ
ལོ་གཡང་འཐོད་བའི་སྒྲ་ཆོག་འདྲི་འེ་ནང་དོན་ཐད་ནས་ཞིང་པ་དག་གིས་ལོ་ལོགས་འབྱུང་བར་སྒྲོན་འདུན་ཞུ་བ་དང་ཟས་གོས་ལོངས་སྒྲོད་ལྷན་སྒྲུལ་ཆོག་ས་པ་འབྱུང་བའི་དགེ་བ་བསྒྲུ་བའི་རེ་བའང་མཆོད་ཡོད་པ་རེད།
དེ་ལས་གཞན་ཀ་རིང་ས་ཆ་ནས་སྒྲན་མ་འབལ་བའི་དུས་སྒྲ་སྒྲ་འདྲི་རྩ་བུ་ཞིག་ཡོད་དེ།

སྒྲན་མའི་མི་ཉོག་དུང་ལ་མཐུན།

དུང་ལ་མཐུན་ནས་ཡག་རེ་སྟོན།
 སྒྲན་སྒྲོང་རིང་ནས་མི་ཤོལ་གི
 མགོ་འབྲས་པུ་ཐོགས་ནས་མི་ཐོག་གི
 ཨ།

ཞི་མོ་ཆ་བོ་(ནམ་པ) རྩ་ལ་(དུང་བཙོན) རྩོས་ཡ།
 རྩ་ལ་རྩོས་ར་བ་གོ་གི་ཡ།
 (དུང་བཙོན་རྩོས་དང་འབྲུབ་ལ་ཉེ་བའི་དོན།)

འདི་ཡི་དབྱངས་རྟའང་སྒྲོ་ནས་འབྲེག་དུས་ཀྱི་དབྱངས་རྟ་དང་མི་.....
 འདྲ་ན་འང་ད་ལྟ་ཉམས་དམས་སུ་བྱིན་ནས་ཤེས་མཁན་མི་འདུག
 མོང་ནས་བཙོན་པའི་ལས་སྒྲུ་འདི་དག་ནི་ཞིང་འབྲེག་ཞོར་དང་.....
 ལེན་ཞོར་བྱེད་ཅིང་ཐོག་མར་མ་སྒྲ་སྒྲ་ཅན་ཞིག་གིས་སྒྲངས་པ་ན་རྩེས་.....
 བས་མཐུད་དེ་ཞིང་འབྲེག་པ་ཡོངས་ཀྱིས་ལེན་ཞིང་། ཞིང་ཆོགས་ཉེ་འཁོར་..
 བ་ཡོད་པའི་བྱིས་ཆང་གཞན་པའི་ཞིང་འབྲེག་དང་ལེན་རེས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་ལེན་
 པ་སོགས་ཀྱང་ཡོད། དེ་བས་སྒྲུ་ཆོག་འདི་དག་གི་ལྗེས་སྒྲུར་འབྲིག་ཅིང་.....
 དབྱངས་རྟ་སྒྲན་པས་ན་བར་སྒྲན་ཞིང་འདེབས་ལ་ཆོག་དོན་ལ་གཞིགས་ན་..
 སྒྲུབས་ཐོག་གི་ལས་དེ་ཉིད་ལ་སྒྲུ་བའི་འདུག་ཅིང་དགའ་སྣང་ཉེར་བའི་བྱུང་
 ཆོས་ཅི་རིགས་མཆིས་པར་མ་ཟད། ཞིང་ཆོགས་སྒྲིའི་ནམ་པ་དེ་འང་ལས་ཀ་..

དགའ་མོ་བསྐྱབས་ཞིག་དུ་མི་མཐོང་བར་སྒྲུ་གར་གྱི་སྒྲོམ་ར་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་.....
 རྣང་བར་འབྱུང་རོ།



ཡུར་མ་ཡུར་སྐབས་ཀྱི་ལྷོ།



ཞིང་ལས་ས་ཁུལ་ལ་མཚོན་ན་ཡུར་མ་ཡུར་བ་ནི་ལས་ཀའི་གོ་རིམ་གྱི་
 གྲུབ་ཆ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེའང་ཞིང་ནང་གི་རྩ་ལྷན་དག་དུས་.....
 བཞིན་མ་བལ་ན་ལོ་རྒྱུག་ལ་གནོད་པ་ཚབས་ཆེན་ཐེབས་འགྲོ། དེ་བས་ཞིང་
 ནང་ན་ལྷན་བྱ་ཡོད་མེད་དེས་ཞིང་བདག་མ་ལྷན་དེ་ལས་ཀར་དགའ་མིན་.....
 མཚོན་ཐུབ་གྱིན་ཡོད་ལ། ཞིང་ནང་གི་ལྷན་བྱ་དེ་མིག་ནང་གི་ཆེར་མ་ལྷན་.....
 ལྷན་ཡོད། དེའང་ཡུར་མ་འདི་ནི་ཁྱེད་ཀྱང་ས་ལའང་ཁེར་ཡུར་དང་ཉིས་ཡུར། ལྷོ་
 འབལ། ལྷན་ས་བཤང་ས་ལོགས་ཡོད་པ་དང་། ཁེར་ཡུར་ནི་ལོ་དེའི་ཡུར་མ་...
 ཆེས་ཐོག་མ་ཡིན་ཞིང་། ལོ་རྒྱུག་ས་ཁར་བུད་ནས་རྒྱང་མ་འགོར་བར་ཡུར་....

བ་ཞིག་ཡིན། ཉིས་ཡུར་ནི་ལོ་རྒྱུག་སྐྱེས་ནས་ཐོ་གང་གི་མཚམས་ནས་ཡུར་.....
 བ་དང་ལྷོ་འབལ་བ་ནི་དེའི་རྗེས་ཀྱི་ཉིན་བཅོ་ལྷ་ཅམ་གྱི་སྐབས་དང་།
 ལྷན་ས་བཤང་ས་ནི་སྐྱུག་འཁྱལ་བའི་དུས་སུ་ལྷན་ས་གོ་གཙོ་བྱས་པའི་རྩ་ལྷན་
 དག་འབལ་བ་དེར་ཐེར་ཞིང་དེ་ནི་ཆེས་མཐུག་མ་ཐའི་ཡུར་མ་ཡུར་བ་ཡིན་.....
 མོ།

ཡུར་མ་ཡུར་སྐབས་ཀྱི་ལས་གཞིས་ནི་ཁེར་ཡུར་སྐབས་སུ་ཡོན་པ་.....
 ཞིག་ཏེ། ལྷོ་ཆོག་ལ།

ལས་གནས་ལ་བཙུགས།

གསེར་ས་ལ་བཙུགས་ཡོད།

འཛམ་གླིང་ཉི་མ་གར་སྒྲོལ་ཡག

མོ་ཡག་མེ་མ་སྒྲེས་སྒྲོལ་ཡག

ཡུར་མ་རྩ་ཚོད་རྒྱགས་རྒྱགས་ཕྱོས།

ཡུར་མ་བྱ་ཚོད་འཕུར་འཕུར་ཕྱོས།

མ་རུལ་མ་ཞིག་གིས་ཟངས་ང་བཟུ་རག་བར་ཚར་བར་ཤོག

ཅེས་དང་། ཡང་།

ལྷམ་གྱི ལྷམ་གྱི

ལྷམ་གྱི་མ་གྱི ལྷམ་གྱི་མ་གྱི

ལྷམ་ལྷ་ཆད་པོ་གྱི ལྷམ་ལྷག་ཁ་མེར་གྱི

ལྷམ་མགོར་མེ་ཚོབས།

མོ་མགོར་ཚུ་རྒྱགས།

ལྷམ་བྱལ་ཆད་གྱི་ཤོག

མོ་བྱལ་རྒྱས་གྱི་ཤོག

ཕ་བོང་དཀར་པོ་རྩ་ཡི་ཡོག་རག་ལ་ལྷམ་བྱ་ཚོད་མ་སྒྲེས།

བྱེམ་སྡོན་མོ་ནས་ཀྱི་ཡོག་རག་ལ་ལྷམ་བྱ་ཚོད་མ་སྒྲེས།

མོ་ཡག མོ་ཡག

འབྲུ་རིགས་རྩ་ལྷ་ཚང་བར་ཤོག

ཡང་བཞེ་འཆང་ས་རྒྱལ་གྱི་ཡུར་མ་ཡུར་བའི་དབྱངས་རྩ་འདྲ་ན་.....

ཡང་སྒྲུ་ཆོག་གི་ཐད་ནས་མི་འདྲ་བའི་ཆ་རྒྱང་ཚམ་ཡོད་དེ།

ལྷམ་གྱི ལྷམ་གྱི

ལྷམ་གྱི་མ་གྱི ལྷམ་གྱི་མ་གྱི

ལྷམ་ལྷ་ཆད་པོ་གྱི ལྷམ་ལྷག་ཁ་མེར་གྱི

མ་ལར་ཨ་ཁྱེས་ཚོད་རའི་ནང་རྩ་མོང་དང་།

ཚལ་དང་ཚོད་མ་བཟའ་རྒྱ་དེ་ན་ཡོད།

འདྲིར་བྱིར་ཡོང་ན་ཨ་མ་ཆན་མོས་མཐེབ་མོས་ཁེར་བཏོག་ཉིས་.....

བཏོག་བྱ་དེས།

ཞེས་ལྷམ་བྱ་དག་ལ་གོ་བསྐྱོན་མཛད་དེ། ལྷམ་བྱ་འབལ་བའི་རུས་.....

སྐབས་དེའི་ལས་ཀའི་དལ་བྱེལ་དང་མོ་ཡོགས་འབྱུང་བར་རེ་ལྟོས། རྩན་.....

འདྲན་ཆེ་བ་མོགས་ངང་གིས་མ་ཚོན་ཡོད་པ་རེད།

འབྲུ་མ་འཕེན་སྐབས་ཀྱི་ལས་ལྗང་།



གཡུལ་གཅོག་པ་ནི་ཞིང་པའི་སྟོན་ལས་ཀྱི་ཆེས་མཐུག་མཐའི་ལས་ཀྱི་
 ཡིན་ཞིང་། སྟོན་སྟོལ་ལྟར་ན་གཡུལ་གཅོག་པའི་ཉིན་དེའི་ནམ་མ་གསལ་.....
 གོང་ནས་གཡུལ་ཁར་མེ་ཕྱར་ཞིག་རྒྱག་ཅིང་དེ་ནི་འབྲུ་ཕུབ་འཕེན་སྐབས་.....
 རྒྱང་ཡོང་པའི་ཉིན་འབྲེལ་ཡིན་ཟེར། དེ་ནས་གཅོག་ཕྱི་ལྗང་གི་ཕྱ་ཐག་
 བཅད་ནས་ལེགས་པར་བཀྲིང་ཆེས་ཚོ་རིལ་བསྐྱར་ནས་གཅོག་པར་བྱེད་པ་
 དང་། མཐུག་མཐར་གཡུལ་ཕྱད་ནས་འབྲུ་ཕུབ་རྒྱང་ལ་འབྱར་དགོས་ཞིང་
 སྐབས་དེར་འབྲུ་ཕུབ་འཕེན་མཁན་གྱི་ཚད་པོ་དེས་ཁེམ་གྱིས་འབྲུ་ཕུབ་.....
 འཕེན་ཞོར་ཁན་ས།

ཕྱ རྒྱང་གོག རྒྱང་གོག
 བར་གྱི་རྒྱང་ལྟ་ཚད་པོ་ཕེབས།

ཞེས་ཡང་དང་བསྐྱར་ཏུ་འདོན་ལ། དེ་ནི་རྒྱང་གཡུག་སྟེ་འབྲུ་ཕུབ་
 མོ་སྤར་ཕྱེ་བར་རམ་འདེགས་བབྱིད་པའི་རེ་སྟོན་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།
 ཡང་གཅིག་བཤད་ན་ཞིང་བ་ཆོས་རང་ཕྱང་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ལ་བརྟག་
 དཔུང་བཏང་ནས་ངེས་པའི་རྟགས་མཚན་ལྟ་བུ་ཞིག་གྱང་ལགས།

མ་འཛིན་བཟླ་བ་པའི་བཟང་པ་



ས་འཆིག་བསྐྱེད་པའི་ལས་ཀ་ནི་ཆུང་།
 བཏང་རུ་ཞིང་མ་བཏང་གོང་གི་ལས་གིས་ཡིན་
 པ་དང་དེ་མ་ས་ཁུལ་རུ་ཆུབ་བཅུལ་ཆུང་།
 ས་འཆིག་ནི་ལུང་གི་ཁ་ཆོན་ཡིན་པ་དང་དེའི་
 ཆུ་གཙོ་པོ་ནི་སྤང་ཐོ་ཡིན། བསྐྱེད་པའི་གོ་
 དེམ་ནི་ཐོག་མར་སྤང་ཐོ་མར་པོ་སྐྱེལ་ཞིང་དེ་
 ཅས་ཆུ་སྤང་མེར་བསྐྱོན་ནས་ཆོག་ས་གཅིག་རུ་
 སྤང་ས་པར་བྱེད་དེ་བསྐྱེད་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་
 སྤང་ཐོ་མེ་ཐོག་རུ་སྤང་ས་ནས་སྤང་བུ་ན་མ་ས་
 ཡེག་ས་པར་གཙོད་དགོས་ལ་དེ་ནི་གཙོ་པོ་ནར་
 གི་མེ་རྒྱུད་ཆུ་ལ་མི་ཤར་བའི་ཆེད་རུ་ཡིན།



ལས་ཀའི་གོ་རིམ་ཡོང་ས་ལུ་ཐུབ་རྗེས་བསྐྱེད་མཁན་གྱི་ཨ་ཡེ་དེ་ས་སྤོ་རུང་གི་……
 ས་འཛིག་ཐོག་གི་སྤོ་ཐོ་རྩ་མས་ཡང་མོས་རུང་བཞིན་བཤད་པ་འདི་འདྲ་ཞིག་
 ཡོད་དེ།

ས་འཛིག་ལ་སྤོད། རྫོང་ར་ལ་སྤོད།
 ང་དབང་ཅན་ཁང་མཉན་ཐུག་ན་ཡོད།
 དབང་མེད་ཆུ་སྤོ་ཕྱིན་ཡོད།
 འཛིག་གི་རྩར་རེ་བཅད་ན།
 ང་ནང་ས་ཁ་སྤོ་མོ་ནམ་ལངས་དང་ཆ་ལངས་བྱས་ཏེ།
 ཆམ་པ་སྤོག་ལོག་ཅིག་བྱིར་ལ་ཁྱོད་བཞུག་གི་ཡོང་།
 རོ། ད་ཁྱོད་ཡར་འཕྱོག་གི་རུ་བ་འཐེན་ས།
 མར་འཕྱོག་གི་ཁ་ལག་བསྐྱོ་ས་ཉན་དགོས།

ཞེས་ས་འཛིག་དེར་སེམས་ལྟན་བཞིན་རུ་ཁ་ཏ་སྤོབ་གསོ་བཏང་ནས་
 རང་ཉིད་གྱི་ལས་དེར་འབྲས་ཀྱི་སྒྲིན་པའི་རེ་སྤོན་བྱེད་པ་རེད། ས་འཛིག་……
 བྱི་སྒྲིར་བཏང་རུ་ཉིན་ལྔ་ནས་བརྩན་འགོར་ན་ད་གཞོད་འཛིག་ས་ཏེ་ལུད་……
 རེས་མཛིག་རུ་ཐུར་པ་ཞིག་རུ་ཐུབ་ཡོད་ལ་དེ་ནས་བྱིར་ཐུངས་པ་ཡིན།
 སྤོན་ཆད་ཞིང་ལ་འདྲ་བརྩལ་ཡོད་པ་དང་རྩ་ལྷུ་མ་མང་པོ་སྤོས་པའི་ཞིང་……

ནང་རུ་བཞག་ན་རྩ་ལྷུ་མ་མི་སྤོས་པ་དང་ལོ་ལྷག་ས་འབྲུང་བ་སོགས་གྱི་ཐན་……
 རུས་ཆེན་པོ་ཡོད་ལ། ལོགས་ཀར་ལ་ས་འཛིག་བཞག་ན་ཡོང་འབབ་ལྟ་བ་……
 འབྲུར་གྱིས་བབར་བར་བཤད་དོ།



བྱིས་པ་གཉིད་འགྲུག་གི་ལྗང་།

ཟུ་ཆེ་པའི་ང་ལ་ཚོ་ལ་མི་དམངས་ཀྱིས་དབྱར་དུ་ལྷན་སྟོན་དཔྱིད་གང་
 ཅུང་གི་ལས་ཀའི་བར་མཆོམས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་ལུག་སྦྱོང་རྒྱ་ནི་ལས་.....
 ཞོར་དུ་བརྒྱབ་བཞིན་པའི་ལས་ཀ་ཞིག་དུ་བཅི་བཞིན་ཡོད་ལ། བྱིས་པ་
 འཛོན་ཞོར་དང་ལས་ཀ་ལས་ཞོར་བྱེད་ལ། མཆོམས་རེར་བྱིས་པའི་དུ་ཁ་མ་
 སྟོན་པར་གཉིད་དུ་མ་ཡུར་ཆེ་ང་ལ་ཚོ་ལ་ཀྱི་བརྒྱད་རིམ་ཁོད་དེ་ལའང་རང་.....
 ཉིད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱིས་ལྷག་པའི་བྱིས་པ་གཉིད་འགྲུག་གི་སྒྲ་ལྟ་ཆོགས་གསར་
 ཚོམ་བྱས་ཡོད་ལ། གལ་ཏེ་འགྲོ་ས་སྟན་པའི་དབྱངས་རྟ་ལ་སྦྱར་ནས་སྒྲ་དེ་.....
 ལྷངས་པ་ཡིན་ཆེ་བྱིས་པ་རིམ་བྱིས་བདེ་མོའི་ངང་གཉིད་དུ་ཡུར་འགྲོ་བ་.....
 ཡིན། འདིའི་སྒྲ་ཆོག་ནི་འདི་ལྟ་སྟེ།

ཡོ་ཡོ། སྔ་སྔ་མ་དུ་གཉིད་ལ་སྟོན།
 གཉིད་ལ་སྟོན་དང་རྟ་ཞིག་སྟེར།
 རྟ་ལ་སྦྱར་སྟོན་ལ་སྟེར།



ཡོ་ཡོ། ཡོ་ཡོ་ཡོ།
 སྔ་སྔ་མ་དུ་གཉིད་ལ་སྟོན།
 གནས་ཀྱི་སྒྲར་མ་བརྒྱུད་ང་སྟེར།
 ས་ཡི་མེ་ཉིག་འབལ་ལ་སྟེར།
 ཆམ་པ་སྟོག་ལོག་བརྒྱུ་ལ་སྟེར།
 ག་རེ་ལ་ཉི་བཞེག་ལ་སྟེར།

བཟོ་ཆལ་ཕུ་ཁུ་བའི་བཟོ་དུ་ཆགས་ངོ་མཚར་གྱི་བཞོན་པ་མང་པོ་མིག་
ལམ་ཁུ་འཆར་འོངས་ཏེ། ཁྱང་མང་མཚན་རྟེན་ཆེན་མོ་དང་ཐུང་ཐུང་ཆོགས་་
ཆེན་འདུ་ཁང་། མདྲོ་སྤང་མཚན་རྟེན་ཕུ་ཁུ་ཁ་གོར་སོགས་ནི་ཞོན་ཏུ་་
པོད་ཁུལ་གྱི་དོ་སྤྱོད་ཉིན་པ་སྡེ་བའི་མག་པ་ཁ་ཤས་གྱི་སྡེ་བྱིད་འོག་ ཡུལ་་་་་
དེའི་ཆིག་བཟོ་ལག་ཆལ་པ་གང་མང་གི་སྒོ་སྒྲོལ་གྱི་ཆལ་ལས་ཐོན་པའི་བྱུང་་
འབྲས་ཤ་ཉུག་ཡིན། དེའང་ལས་འདིའི་གོ་རིམ་ལ་ག་ཤམ་ལྟར།

ཐོག་མར་ཐ་གྲུ་འཐེན་དགོས་ལ། དེ་ནས་རྟགས་བཏོན་རྩིས་ཆིག་
རྟིང་ཕུད་པ་ཡིན། ཆིག་རྟིང་ནི་མང་གཞི་ཡིན་པས་མཐོང་རྒྱུ་གཏན་ནས་
བྱེད་མི་རུང་། སྤྱིར་བཏང་ཁུ་སྤྱི་གཉིས་དང་གསུམ་གྱི་ཞབས་ལ་གཏུགས་་
དགོས། དེའི་ས་ངོས་སྟོན་པོར་བྱས་རྩིས་དོ་ཆེན་པོ་དང་བརྟན་པོ་བསལ་་
འདེམ་བྱས་ཏེ་སྤྱིག་པ་ཡིན། དེའང་ལེབ་ཁུ་འཛོག་པ་ལས་བྱེན་ཁུ་གཏན་་
ནས་མི་སྒྲོང་ལ་ཞབས་བདེ་མོ་དང་ཆེ་བའི་ངོ་སྟོགས་ཁ་མར་གཏད་ན་་་་་
བརྟན་པོ་འཁྱོངས་པར་བཤད། དེ་ནས་ས་རིམ་པ་གཅིག་བརྟལ་ཞིང་་་་་
བརྟལ་ས་ཏེ་བཅགས་བཅགས་བྱས། སརྟལ་སྤྱད་གནའ་ཁུ་ས་ཤིང་མོ་ཡིན་་
མོད་ད་ལྟ་རྒྱུང་གིས་རྒྱུང་བ་རྒྱག་ཆེ། རྒྱུང་ཞེས་པ་དོ་སྟོགས་བྱུ་བཞི་སྤིང་་་་་
བཞིར་སབ་པ་དང་རྒྱར་མགོར་རྩ་ཁུག་ཡོད། ཐག་པ་རྒྱང་ས་ཏེ་གསར་བྱ་་
ཤིང་ཅན་བཞི་ཡིས་རྒྱང་། འདིའི་སྤྱིང་ཚད་ལ་རྒྱ་མ་སུམ་བརྒྱ་ལས་མས་ཡོད་
པས་རྟ་ཅང་བརྟན་པོ་ཡོང་ངེས། དེ་ནས་ས་རིམ་པ་གཅིག་འདིང་དགོས་པ་

དང་ས་དེ་རྟ་ཅང་གཅང་མ་ཡིན་དགོས། བྱུ་ག་དང་རྩ་སག་འབབ་སར་དོ་་
ཆེན་པོ་དང་ཞབས་བདེ་མོ་འཛོག་ལ་རྒྱུང་ཁུ་ས་ཁུང་དམིགས་བསལ་བྱས་་་
ལྟག་མ་རྒྱུང་དགོས། དེ་ལྟར་དོ་རིམ་གཉིས་སོག་རྩིས་ལེབ་གཅལ་རྒྱག་པ་་
དང་དོ་ལེབ་གཅལ་གྱི་མ་སུག་སྒབ་ལ་ལེ་སྤྱི་༡༠ནས་༡༥བར་ཡིན། ཆེ་རྒྱུང་་
སྤྱི་བྱུ་བཞི་མ་༡དང་༢བར་གྱི་དོ་ལེབ་ཆེ་བ་བཞོལ་བཞིན་ཡོད། དེས་རིམ་པ་་
གཅིག་སོག་ན་གོ་རིམ་གཅིག་རྩིགས་པར་བསྡེ། དེ་ལྟར་ས་ངོས་དང་སྟོན་་
རག་པར་ཁུ་བཅིག་དགོས། དེ་ནས་ཐོག་མར་སྟོགས་བཞིའི་བྱུ་ཁ་གཏན་་
འཁལ་བྱེད་པ་དང་དོ་བཅིག་ནང་མར་ཐ་གྲུ་འཐེན་ནས་གཏན་ཆགས་བྱེད།
ས་ངོས་དང་མཉམ་རྩིས་དོ་ཆེན་གཤར་པ་ཡིན། དེར་དོ་ངོས་མཉམ་པ།
ཞིང་ཆེ་བ། ཡག་པ། མ་སུག་པོ། བརྟན་པོ་བཅས་བདམས་ཏེ་འཛོག་ དོ་
ཆེན་སན་རྩྭ་གྱི་བར་རྩྭ་ལྟས་༥ཡི་རྩྱུང་བར་བསྐྱར་ན་འོས་འཚམ་ཡིན་་
ཞིང་དེ་ལ་མིག་ཟེར། དོ་ཆེན་བཞག་པ་དང་དེ་མ་ཐག་མིག་མི་གསུམ་པར་་
བར་དེ་རྩྱུང་བར་འཛོག་ དེ་ནས་དོ་ཆེན་ནང་མ་བསྐྱིགས་ཏེ་ཁོག་དོ་རྒྱག་
དེ་ནི་གང་འདོད་ཁུ་བརྒྱབ་ཆོག་པ་ཞིག་མིན་ཏེ། སྤྱད་ཞབས་བདེ་ཞིང་ཆེ་་
རྒྱུང་དོ་ཆེན་དང་མཚན་ས་པ་དང་མར་བཟེད་རྩྱུང་བཟེད་དང་མག་ལས་་
གཏོད་མས་གཏོད་བྱས་ཏེ་རྒྱ་ཉལ་བྱེད་པ་དང་ཐེབས་ནས་བརྟན་པོ་མི་་
འབྲལ་བའི་ཚད་ལ་ཐོན་དགོས། དོ་རྟ་སོ་མ་འམ་སྟེ་ཁུ་ཁུ་གཏན་ནས་ཁོག་
དོར་འགོ་མི་ཉན། དེའི་འགྲོར་དོ་ལ་ལོག་བཅགས་ནས་ཆེ་རྒྱུང་རིམ་པ་་

གཉིས་བྱུང་ཆུག་དགོས། དེ་ནས་དཔར་ཆུག་པ་ཞེས་འདམ་བག་སྟེ་མོ་.....
 ཞིག་བཞིས་ཏེ་འཛིག་ལ་གཙུག་པོ་རྒྱུ་ལ་འཐོམ་པ་ཅམ་ལས་མ་བྱུག་མི་.....
 དགོས། ཞིག་རྫོང་མའ་མར་ག་ཤོ་ཞེས་རྫོང་ཆེ་ཆུང་ཡོང་བ་འཁོར་ལེབ་ལྟ་བུ་.....
 དང་། ག་ཤའ་གཞུག་ཞེས་རྫོང་ལེབ་ལེབ་ལག་མཐོལ་ཆེ་ཆུང་ཅན་ག་ཤོ་ཞེས་.....
 ལ་བྱུག་ཏེ་རོམ་མཉམ་པོ་ཡོང་བུ་འཇུག་དགོས། དེ་ནས་ཞིག་འདམ་ཁུལ་.....
 ཁུལ་བཞིས་ནས་རོམ་གར་མོར་བདལ་དགོས། ཞིག་འདམ་ནི་ས་གཙང་.....
 མས་བཞི་དགོས་ལ་ཆུང་ལྷོ་ཡིན་ཆོག་ ཞིག་འདམ་སྟེ་བུ་རྫོང་ལེབ་གཙུག་.....
 ཆུག་པ་དང་གཙུག་པོ་འདམ་བག་གཞོན་པའི་ཆེད་བུ་ཡིན། དེ་ནས་ལེབ་.....
 གཙུག་ལྷུང་གའི་མིག་བཙུམ་བུ་བཙུག་སྟེ་རྫོང་ཡིས་ལྷུང་བས་དགོས། རོམ་ཡག་.....
 པའི་ལེབ་གཙུག་ལ་གན་རྫོང་ཐེར་ཞིང་། ལེབ་གཙུག་དང་གན་རྫོང་མཉམ་བུ་.....
 འཇོ་དགོས། དེས་རྫོང་ཆེན་གྱི་ཕྱི་མོར་མནན་ཡོད། དེའི་ཐོག་ཏུ་ཞིག་འདམ་.....
 ཞི་མོ་བྱུག་པ་ཤིང་རིམ་གྱིས་རྫོང་ཆེན་གྱི་མིག་གསུམ་དགོས། མིག་གསུམ་གྱི་.....
 མ་བྱུག་སྐུམ་ལ་མོར་དོ་ལས་འདའ་མི་བྱུང་། དེ་རེ་རེ་བཞག་རྩེས་རོ་འདམ་.....
 འཛིམ་པ་རེ་བྱུག་ས་དགོས། ཞོར་བུ་མིག་གསུམ་ལྟ་བུ་གྱི་ཞིག་ཆུག་.....
 དགོས། དེ་ལ་ཐོབ་ས་དལ་མོར་གཏག་ན་འདམ་བག་བཙོར་ནས་ ལྟ་ག་.....
 ཆུབ་ལ་བཞུར་ཞིང་སྐྱ་བཟན་ཡོང་བར་སན་ཟེར། རྫོང་ཆེན་ལ་མཐོ་དམའ་.....
 ཤོར་ཡོད་ན་ཅ་ལ་དང་ཁ་ཁྲིད་གྱིས་སྟོམ་དགོས། ཁ་ཁྲིད་རིམ་པ་གཅིག་.....
 བཞག་རྩེས་ཅ་ལ་རིམ་པ་གཅིག་འཛིག་ དེ་ནི་རྫོང་ཆེན་གྱི་ཆུན་ཆ་ལྟ་བུ་ཡིན།

ཁ་ཁྲིད་གྱིས་མ་བསྟམས་ས་ཆུ་ཤོག་ཅེས་རྫོང་ཅང་སྐུམ་བུ་ཤོག་ལེབ་ཅམ་.....
 ཞིག་བཞག་ནས་བསྟམས་བུ་འཇུག་པ་ཡིན། སྟེར་རྫོང་གར་བུར་གཅིག་བཞག་.....
 རྩེས་རེས་པར་བུ་ཐོབ་ས་གཏག་དགོས། མ་གཏག་ས་ན་འབྱར་མི་བྱུང་། ཕྱི་.....
 མོར་ནན་ཏན་གྱིས་བཞི་ཞིང་གར་ལྟར་རྫོང་ལྷུང་ལ་ར་གཏོང་དགོས། རོ་.....
 རིམ་པ་རེ་བཙེག་ས་ན་ཞིག་རིམ་པ་རེ་ག་ཤོ་བཞུབ་སྟེ་བསྟམས། མིག་གསུམ་.....
 གྱི་ལྟ་བུ་ཆུབ་དང་ག་ཤོ་ལེབ་པར། ལེབ་གཙུག་གྱི་སྐུམ་བཙུག་ལ་ཞིག་འདམ་སྟེ་.....
 མོ་ཆུག་དགོས། དེ་ལྟར་ན་ཞིག་དང་རོ་གཉིས་གྱི་མཐོ་དམའ་བསྟམས་ས་.....
 རེད། དེ་ནས་ག་ཤའ་གཞུག་ཁུར་ཡོང་ནས་བདལ་བ་དང་ཁ་ཆེན་ཆུག་.....
 དགོས། ཁ་ཆེན་ནི་ཁ་བྱང་པའི་རྫོང་ཤིན་ཏུ་ཆུང་བ་ཞིག་ཡིན། འདིར་ཆེག་.....
 སྐུམ་ལེད་པ་དང་རྫོང་ཁུར་སྟོམས་པ། བལྟས་ན་མཛོས་པ་བཙུག་གྱི་སན་བུས་.....
 ཆེན་པོ་ཡོད། དེ་ནས་ཆེན་རོམ་རོ་འདམ་གྱིས་རིམ་པ་གཅིག་བྱུག་དགོས།
 ཏུས་མཚུངས་སྐུ་ཡང་བསྐྱར་ཐ་བྱ་ཞིག་འཐོན་ནས་བྱང་འཁྱོག་ལ་བལྟ་.....
 དགོས། གལ་ཏེ་མི་སྟོམ་པར་འབའ་འབྱར་འཇུར་ཡོད་ན་བུང་ས་ནས་ནང་.....
 ལ་འདེད་དགོས། ཤོང་གི་བཞུད་རིམ་གཅིག་རྫོགས་ན་རྫོང་གཅིག་ཟེར།
 དེ་ནས་ཡང་བསྐྱར་ཤོང་གསལ་གྱི་བཞུད་རིམ་ལྟར་རྫོང་གཉིས་པ་འཛིག།



循化藏区劳动歌简介

藏族的民风民俗是中华民族民俗文化中的一朵瑰丽的奇葩，蕴铸着藏族生活方式独特的民俗风情。它既是藏族社会文化历史的一面镜子，又是一幅宏伟壮观的美丽画卷。

位于循化县境内的大部分藏族以农业为主生活，这里流传着许多独特而优美的劳动歌。





一、播种时的祷辞

古人云：“一年之计在于春。”春季是个非常重要和关键的季节，春季的劳动直接影响着一年的劳动成果。因此在循化藏区春节刚过，就开始忙农活了。在忙完拉运肥料、平地等播种前的工作后，村里的一位年老的算卦先生要选定播种的日子，一般以狗、鼠、猪、牛的日子为佳，据说狗是庄稼的主人，牛的福气大而是庄稼的播种者，猪和鼠繁殖能力强。开播有一个规模比较隆重的仪式，刚开始犁下地的时候一般看喜鹊巢的方向，主要是取个风调雨顺的兆头。开播仪式那天，男女老少拿着馍馍和浆条的用料，来到预先定好的地方，集体煨桑，供奉土地神，一个属牛的年轻人牵着耕地的牛，一个属虎的年轻人扶着犁，一个妇女向河肥料和种子，桑烟升腾中，村中最具德望的老人领祷辞：

丰收啊，五谷丰收，

愿上部印度的丰收年景聚于此，

愿下部汉地的丰收年景聚于此，

愿雪域大地的丰收年景聚于此，

愿天下所有的丰收年景聚于此。

丰收啊，五谷丰收，

能用青稞泥炆台，

能用馒头习抛石。

犁地是个象征性的活动，顺时针一圈后，全村男女老小聚在一块吃拿来的馍馍，喝浓浓的奶茶；男人们喝酒，给小孩们散些糖果，一般那天只是过过完仪式，第二天才正式播种。



二、打墙歌

循化藏区的打墙歌比较特殊,根据劳动需要,其曲调分为快慢两种,整个打墙过程中年轻的一般站在墙体上夯土,年老者和妇女们传土;夯土打墙需要较大的力量,打墙歌的节奏就慢而轻;传土时不要费那么大的力气,唱歌的节奏便快而重。打墙歌词曲特别简单,只有一句

歌词“美洛万玛活者也”,随歌劳动,不感到疲劳。据说随歌打出来的墙,墙面整洁,墙体坚固。

年轻人们齐努力呀，
小心自己的手指头。

在上一段歌词中反映了割庄稼时需要精良的工具，给收割者打气鼓劲。此外，还有一种与其他收割者竞争式的歌词如下：

看吧！请看看我的表现，
汉式镰刀用汉族的方法割，
藏式镰刀用藏族的方法割，
飞快的汉刀沙沙吵呀；
锋利的藏刀当当当呀。

快要割完时有一段祝福般的歌词，大意如下：

田地肥沃长势好，
恰如盛满酥油汁。
收成今年特别好，
希望明年更加好，
堆起如山的高垛，
汉地镰刀割不完，
白牦小驴驮不动。

祝福丰收啊，
一捆能收一捆粮，
一穗能出一棒谷。
能使老人笑开颜，

能让小孩吃饱肚。

愿黄河彼岸的丰收年景聚于此，
愿黄河此岸的丰收年景聚于此，
愿上部印度的丰收年景聚于此，
愿下部汉地的丰收年景聚于此，
愿雪域大地的丰收年景聚于此，
愿天下所有的丰收年景聚于此。

其中包含农民对丰收的祝福和幸福生活的向往。在杂楞地区割豌豆时有一种不同曲调的歌词，但现在几乎找不到会唱的：

豌豆花儿像海螺，
色白如玉多好肴。
豌豆茎干真长啊，
结下豆子真多呀。
年轻的姑娘们啊，
努力点就割完了！

上述各种割庄稼歌是边割边唱，一位嗓门好一点的领唱，其他人跟着一起唱，有时还跟近旁割田的别人家对唱，整个田间成为歌的海洋，在优美的旋律中愉快劳作，人们不觉劳累，反而特别轻松，充分感受着劳动的快乐和丰收的希望。



四、拔草歌

对于农业区来说,拔草是整个农业种植劳动中一项重要的组成部分,若不按时除掉地里的杂草就会影响庄稼的收成,谁家地里没有杂草就说明谁家女人勤快。拔草一般分为四个步骤:头锄、二锄、除青、除燕麦。拔杂草歌是头锄时唱的一种劳动歌,其歌词大意如下:

好坏仰赖老天爷,

金子撒种在地里。
朝阳东升多么美,
春日幼苗多喜人。
除草要如骏马跑,
挥锄要像雄鹰飞。
懒妇洗完饭锅前,

尽快锄完这块地。

还有：

愿所有杂草都枯死，
杂草上面烧把火，
庄稼上面浇够水，
杂草根要断，
庄稼苗要旺。
白色巨石交马前，
各种杂草不要长。
青沙化作青棵前，
各种杂草不要长，
五谷丰登成现实。



在夕昌地区的白河跟其他藏区一样，但歌词有点不同，他们的歌词为：

所有杂草要灭绝，
快到撒拉老汉菜园里，
各种蔬菜都可吃。
若是再回这地儿，
年老阿妈拍掉你。

拔杂草歌运用大量的拟人手法，感情色彩强烈，内容丰富，节奏明快，表现了劳动人民对农作物丰收的渴望。

五、扬场歌

碾场是农民秋收中的最后一个比较大的劳动项目，碾场那天，要天亮之前在麦场里烧一把火，其作用是为了祈求扬场时有顺风，然后铺好麦捆，牵好驴或牛，套好碌碡碾场。完毕后，老人一边扬场，一边喊：

起风哟，起风，
东方风神请快来。



六、烧土辞



烧土是脑山地区庄稼播种前的一项农活,那里有大片的荒地,为解决施肥困难,人们一般会烧土作肥料。枯草连天的秋末,人们从草坡上挖下大量的土块,找一平地,将土块围成圆圆的一个基座,然后用干柴、牛粪生一堆火,火焰旺盛时把余下的土块严严实实地垒上,为了防止热气外放,还要堵住每个小眼。最后,烧土妇女用木棒轻轻敲碎大土包上面的小土块,进行筛告:

土块烧焦,石块烧化,
有权者身居深宅,
无权者徘徊门外。
把你烧焦烧化吧,
明晨我早早动身,
带着耢耙来见你。

噢!

你要成为东行旅客抽烟歇脚的地方,
你要成为西行旅客烤火取暖的地方。

这样把烧出来的土块视为一个能听能说的人进行劝说、嘱托、祈求,并祝福自己的劳动能有好的成绩;烧土一般需要为5-7天,在这样的时间段里烧出来的土是绝好的肥料,这种肥料能消除庄稼的害虫,适合放于菜籽地,都说放了此肥料的菜籽会成倍丰收。



七、摇篮曲



循化藏区的群众在漫长的岁月里创作了具有自己独特风格的摇篮曲,当小孩哭泣而不睡时,慢慢唱出那首摇篮曲,小孩会自然而舒适地睡过去,其歌词大意如下:

哟喂哟,哟哟!

宝宝别哭快快睡,
快快睡就给匹马,
马配鞍轡送给你。

哟喂哟,哟哟!

宝宝别哭快快睡,

抓颗星星送给你,
摘朵鲜花献给你,
拌团糌粑喂给你,
"卡多"馍馍送给你。

光阴荏苒,世事变迁,劳动歌作为直接来源于群众生产生活的民间文学,正在因社会的发展、生活方式的变化渐渐式微于循化藏区。能搜集到的毕竟是有限的,我们不仅隐隐担忧,昨天会唱或今天听过的,我们在明天是不是还能记起?

记录下来,这是唯一能做的努力。

八、挤奶歌

这里的藏民族原先是以游牧为主的部落联盟,但是,在漫长的历史演变和生产方式的不断推进,现在大部分地区已进入半农半牧的生产状态,唯有刚察乡还保持着原先的游牧生活。

在长期的游牧生活中,性格乐观、天性活泼的祖先们在辛勤劳动的同时也享受到了丰收的欢乐与生活的愉悦。她们在劳动中创造了节奏鲜明、旋律悠扬动听的劳动歌曲。其中“挤奶歌”最为优美动听,使人却步聆听。

在凌晨,姑娘们迎着朝阳一边唱着歌一边挤着奶子;在黄昏,姑娘们伴着灿烂的晚霞,放声优美的旋律,又唱道:

挤奶子就要这样挤!

我挤唐桑母牛的奶子这样挤:

金奶桶朝前倾一倾。

衣袖朝上卷一卷;



奶水呵像流星一样射,

奶面呵像黄金一样亮!

我的母牛唐桑呵:

当你在山上吃草的时候,

我喊声“可可”你就回来——

从山上回到挤奶场。

母牛呵,

你不愁我这奶挤员?

唐桑呵,

想你这可爱的小牛也该回家。

此歌旋律舒缓优美,其节奏与挤奶动作和谐一致,十分动听。

那么要做到其中的绝妙技艺和文化内涵一脉相承，恐怕只有走民间这条羊肠小道。当然循化藏区的这种特殊砌石技艺也不尽代表整个藏区的石砌文化，但我们可以发觉在历史的积累和岁月的磨练当中形成的各个砌筑环节都久经考验。因此他们的每一个细节都井井有条而干净利落，所砌石块之

间相互连贯而不紊乱，相互作用而不矛盾，整个建筑看上去庄严肃穆而朴实无华，素材简单而质量稳坚，能够经历百年风雨而屹然不动，而且会随着岁月的流逝而越加坚不可摧……。







Xunhua Tibetan Work Songs

In Xunhua, agriculture is particularly important. So work songs accompany many parts of the farming cycle.

A Plowing Speech

After the lunar New Year, hauling manure to the fields, breaking dirt clods, and plowing can be seen everywhere in Xunhua Tibetan areas. Cultivation

signals an important beginning in the annual farming cycle. Farmers ask local men with knowledge of astrology to choose an auspicious day for cultivation. Such days correspond to the dog, pig, mouse, or bull zodiac signs because it is believed that the dog is master of the crops; the bull, who plows, is good luck; the pig is fat so the day of the pig is bountiful. It is believed that if the plow goes in the direction of a magpie's nest

there will be good weather and rain for that year. Every village household brings baked bread to the village's shrine as offerings to local deities. Then plowing begins. A boy whose zodiac animal is the bull leads the plow animal, and another boy whose zodiac animal is the tiger holds the plow handle. A woman circles a manure pile clockwise to scatter it on the fields while offering this plowing song:

Good yield Good yield

The upper, Indian yield come gather here

The lower, Chinese yield come gather here

The middle, Tibetan yield come gather here

All good yields come gather here

Enough barley flour to coat the stove



Bread, enough to toss like stones

After plowing begins, the bread is sliced into pieces and eaten, candy is given to children, and the men drink.

Wall Making Songs

Wall-making songs are quick or slow according to the pace required by the work. Young men pack earth while others throw earth up to them. Older people gather earth for the people throwing it. The melodies sung by the wall packers and the throwers are slow and relaxed. Though the lyrics are the same, songs sung by older people and women near the throwers are faster because less effort is required in their work. The lyrics are a simple melo-badma-hodre, sung to various melodies. These songs not only lighten the wall makers' work, they also result in better-built walls.

Harvesting Songs

Harvesting songs share a common melody but have slightly different lyrics, which change according to the

task. When harvest starts, harvesters sing this song:

Don't be afraid, don't panic, good fields
The ninth month of the old year is harvest time
Ripe or not we have to reap.
Quick hands, quick hands
No quicker hands than mine
No lighter hands than mine,
A wild horse runs and runs
A bird of prey flies and flies

This song is to comfort the fields themselves and encourages them to be brave. This shows compassion and a sense of responsibility toward the environment. The following is sung during harvest:

In the upper valley of Gur
Willow trees make a tent
Having pitched a tent near the edge of the steel axe,
there's no time to rest
In the lower valley of Gur
Ears of grain make a tent
Having pitched a tent near the glorious Chinese

sickle, there's no time to rest

Here is another example:

I need a sickle from the craftsmen of Bayen,
and a whetstone from Gome Valley.
Bring a sickle from the hand of a craftsman
and a whetstone from Gome valley
Old harvest man please grind the sickle,
the old harvest woman is reaping,
Old harvest man, work hard
Old woman nearby, work hard
youngsters, please work hard
and take care of your five fingers.

These lyrics encourage the tools and the harvesters to work harder. Other lyrics suggest the action of harvesters while reaping:

Have a look, I'll show you how it's done...
I am reaping in Chinese way with the Chinese sickle,
and in the Tibetan way with sharp Tibetan sickle.

The Chinese blade goes “wal ra ra”

The sharp Tibetan sickle goes “ting ting ting”

When the harvesting ends, a short prayer is made for future yields:

The little round field has produced well

The crops are nice and smooth like butter

The crops this year are very good

Next year may they be better

May grain pile high like the mountain

Let the Chinese sickle grow dull from reaping

And the white-lipped donkey grow tired

Ya! bring the crops;

May one bundle of stalks become a full sack of grain

May one ear of grain become a full bowl of kernels

May the old folks be happy

May the children get full

Come good yields from across the Yellow river

And Come good yields from this side too.

Come, good yields from great Tibet

upper Indian yield come gather here

lower Chinese yield come gather here

Yields of the world come gather here

This song is a prayer for a bountiful harvest and a comfortable life.

There is a song when harvesting beans in Karing:

Bean flowers are like white conches,

They look very beautiful.

The bean stalks are too tall to carry,
the beans are too heavy to carry,

Girls, please do work hard,
work hard and we can do it.

Harvesting songs are often led by a good singer. Nearby groups of harvesters may also sing back and forth to one another.

Weeding Songs

Weeding is women's work, and is done first when seeds germinate; the second time is when the new plants are about 15 centimeters high; and then third time; the last time is when the grain is ripe. Weeding songs are sung during the first weeding:

Our karma depends on the sky



Our seeds are planted in the ground
The sun rises beautifully
The ears of grain grow well too
Weed fast like the wild horse runs
Weed fast like the eagle flies
Let's be quicker than a lazy maid washing her pot

Die weeds, die weeds
Die fathers of weeds, die mothers
of weeds
Die old gods of weeds, die yellow-mouth children of
weeds
Set fire to the tips of the weeds Pour water on the
tips of the crops
Cut the weeds at the root
Grow the crops from the source
Weeds, you don't grow until the white bolder become
me a horse,
and until green sand becomes barley.
good yields, good yields, all five types of grain.

Though the melody is the same, a weeding song from Ser'chang is still unique:

Die weeds, die weeds

Die fathers of weeds, die mothers of weeds

Die old gods of weeds, die yellow-mouth children of weeds.

Weeds please go to the garden of Old Man Salar,

The vegetables and greens

are better there

If you come back, mother will pluck you out with her thumb.

Threshing Songs

Threshing is the last step in the harvest. In the past, at dawn of the threshing day, an open fire was made in the threshing yard in hope for a breeze to winnow the grain. Next, bundles of

grain were evenly spread on the threshing ground and threshed with a stone roller. Finally, the grain was tossed in the air to be winnowed. An older man who tossed the grain into the air said:

Wshhhhhh, Come wind, come wind

Come, eastern god of wind

This speech was repeated in the hope the wind would help winnow the grain.



Burning Soil Speech

Burning soil before cultivation was once common in non-irrigated areas to increase fertility. Blocks of soil were burnt by setting fire to straw that ignited the sod bricks. An older woman said:



Clods charred, stones scorched
 The powerful man is inside the house
 The powerless is wandering outside
 If you are being burnt
 I will get up at dawn
 And come see you with a tsamba ball
 Become the smoking place for those going up
 Become the warming fire for those going down

The burnt earth is better fertilizer if it is left on the field for 5 to 7 days. Such burned earth functioned as fertilizer and as a pesticide. It was believed that

rapeseed would bear double if burned earth was used.

Milking Song

Since Xunhua Tibetans practice both farming and nomadic life, there are also some nomadic work songs. The milking song is particularly distinctive. The milking song helps to calm the female yaks when it is sung gently.

Brief meaning of the song is like this: The beautiful female yak goes out to pasture in the morning and comes back in the evening. She provides plenty of milk, so this song offers thanks to her.

This Milking song was popular in Kangtsa, a nomadic area in Xunhua, but few locals can sing it now.

rDorbi Stone Architecture

The Stone Architecture of rDo sBis is an established Tibetan architectural style. It was widely used in the past throughout Amdo regions. This architecture can be seen in Amdo at Labrang Monastery and at rDobis

Monastery. In Labrang, for instance, Gungtang Stupa and the Main Assembly Hall were built by stone builders from sDorbi. This architecture is slightly different from other well-known forms of Tibetan masonry like that in Lhasa, Gangya, and Kam.

The foundation of these stone buildings must be 2 to 3 meters deep and 1 to 1.5 meters wide depending on the height of the building. When starting to build, large, flat stones are selected for the foundation. After each layer of the stones, a layer of earth is placed and packed by large stones. Special attention goes to the corners which must be packed more intensely.

Lullaby

Here is a distinctive local lullaby:

Yoo yo

Baby don't cry, go to sleep

If you sleep, I'll give you a horse
with a little saddle on top

Yoo yo!

Don't cry baby, go to sleep

I'll grab stars from the sky and give them to you

I'll pluck blooms from the ground and give them to
you

A bowl of tsamba, I'll knead for you

And a baby's loaf I'll bake for you.



མཆོག་བྱུང་།

དཔལ་སྤྲོལ་རིག་གནས་ནི་མི་རིགས་རང་གི་རིག་གནས་ཀྱི་ལྷ་མོ་ཆེན་པོ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་དང་། འདི་ལས་རང་ཆོས་ཚོན་མོང་གི་ལོ་རྒྱུས་དང་ཡབ་མེས་ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲིམ་སྒྲིམ་ཕྱི་རྒྱལ་ལ་བརྟེན་ནས་བརྒྱན་པ་འདི་འདྲ་སྟོང་འབར་བའི་འདས་མེན་པ་དག་གསུགས་ཅན་བཞིན་ཏུ་མིག་གིས་མཐོང་བྱུང་ལ། འདི་ལས་མི་རིགས་ཤིག་གིས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བརྒྱལ་ལས་རིང་མོའི་སྟོང་ཀྱི་བསུམ་མེད་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཆེས་དེའང་མཐོང་བྱུང་། འདི་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཆོ་རྒྱུས་རབས་ལ་ཆོས་ཀྱང་རང་ཉིད་ཀྱི་ལ་དོ་རོས་མེན་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན་མོད། ཡིན་ནའང་ཏུས་རབས་ཀྱི་འཕེལ་འཁྱར་དྲག་པའི་ད་ལྟའི་ཏུས་འདི་ལྟ་ཏུ་ལ་མཚོན་ན་མི་རིགས་གང་ཞིག་ཡིན་ཏུ་མི་རིགས་རང་གི་དཔལ་སྤྲོལ་རིག་གནས་ལ་བརྟེན་གསུགས་ཆེན་པོ་ཐོབ་སྐྱེད་ཡོད་པས། རང་ཆོ་རྒྱུ་འཕེལ་སྐྱེད་གི་ཆེས་མཐོས་ན་གནས་པའི་མི་རིགས་འདིའི་དཔལ་སྤྲོལ་རིག་གནས་ལ་འད་གོད་ཆག་འཁྱར་དང་བྱུང་ཏུས་སྐྱེད་ཡོད་པ་མེད། རང་གི་རྒྱལ་ཁྲི་དང་མར་སྤེལ་བྱུང་པའི་དཔལ་སྤྲོལ་རིག་གནས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཆེ་བ་གཟུང་ཡིས་བསྐྱར་བ་དེ་བཞིན་ཉམས་སྐྱད་ནས་མེད་བསྐྱག་ཏུ་འགྲོ་བའི་གནས་སུ་

བྱུང་ཡོད་པ་མ་ན། རང་ཆོས་རང་ཏུ་མ་ཅི་སྒྲིག་སྐྱེས་འདི་ལ་བྱུང་སྐྱེད་གང་ལེགས་ཐེད་རྒྱའི་ཀྱན་སྟོང་ལ་གསོ་སྟོན་ཏུ་བཏར་ནས་སྐྱེད་མར་རང་ཉིད་ལ་རང་རྒྱུས་གསལ་བའི་རང་གི་སྤྲུལ་ཀྱི་དཔལ་སྤྲོལ་རིག་གནས་སྟོན་འདོན་དང་བྱུང་སྐྱེད་ཐེད་པ་ཡིན། འདི་ཡིས་མི་ཉུ་ཀྱན་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་གཡས་དང་གཡོན་ན་གནས་པའི་ཉམས་སྐྱེད་དཔལ་སྤྲོལ་རིག་གནས་ལ་བྱུང་སྐྱེད་ཐེད་པའི་སྟོ་སྟོབས་སྟོང་བྱུང་པ་རྟེན་ནས་འཕེལ་སྐྱེད་ཡོད།

དེའང་ཞོན་ན་ཡོད་ཁུལ་ཀྱི་དཔལ་སྤྲོལ་རིག་གནས་སྟོན་འདོན་དང་བྱུང་སྐྱེད་ཀྱི་ལས་གཞི་འདི་ནི་སྟེ་མོ་༡༠༠༥པའི་རྒྱུ་ལ་ནས་མགོ་བརྒྱུས་ཏེ་སྟེ་མོ་༡༠༧༠པའི་རྒྱུ་ལ་འཕེལ་སྐྱེད་ཡོད་པའི་གཉིས་ལྷག་གི་རིང་ལ་རྒྱ་ཆ་འཕྲོལ་སྐྱེད་དང་དག་སྒྲིག་བརྒྱན་པ་བ། ཆོས་འབྲི་བཅས་བྱས་ཤིང་། ད་ལྟ་དངོས་སུ་མཐུག་སྐྱེད་པའི་ཏུས་ལ་སྐབས་པའི་སྐབས་འདིར། རང་ཆོས་ཞིབ་འདྲར་འཕྱུར་ན་གཅིག་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཀྱི་རྩ་ཆ་དེ་ཞན་པ་དང་། གཉིས་ནས་དཔལ་སྤྲོལ་རིག་གནས་འཕྲོལ་སྐྱེད་དང་དག་སྒྲིག་བརྒྱན་པ་བ། ཆོས་འབྲི་ཕྱི་དེ་པའི་ཉམས་སྐྱེད་གིས་དཔེན་པ། གསུམ་ནས་

དམངས་སྤོལ་རིག་གནས་ལས་ཁ་གས་ཤིག་དུ་ཉམས་སྒྱུད་དུ་.....
 ལྷུང་ནས་ཤེས་མཁན་དགོན་པ་སོགས་ཀྱི་དབང་གིས་ང་ཚོའི་བྱ་བ་.....
 འདི་ལ་མོ་ར་འཁྱལ་དང་མི་འདྲང་མའི་གནས་གང་མང་ཞིག་ཡོད་.....
 རེས་པ་ས། གཟུང་གནས་མཁས་པ་དག་གིས་དགོངས་འཆར་ཅི་.....
 རིགས་སྤོལ་གནང་ཡོང་རྒྱ་དང་། རིས་རབས་ཤེས་ལྡན་དག་གིས་.....
 ཁ་སྐྱོན་དང་ལེགས་བཅོས་གང་ལེགས་ཀྱི་དུ་རྒྱུར་མིང་ཁོངས་རུས་.....
 པའི་གཏིང་ནས་རེ་འཛོད་བྱ།

གཞན་ཡང་ང་ཚོས་བྱ་བ་འདི་རྒྱུབ་པའི་གོ་རིམ་སྤོད་དུ་མི་.....
 སྒྲིབ་དང་སྒྱུར་མོང་། རྩེ་གཞུང་། དགོན་གཞུང་མི་ཞུང་པ་ཞིག་གིས་.....
 རིགས་རམ་དང་རྒྱུ་སྐྱོར་གང་མང་ཐོབ་པ་ཞེ། ཞོན་ཏུ་མོང་དོ་.....
 སྤྱི་མ་ཞང་སྤོལ་ཁུལ་དང་། འདྲོད་ཆེ་ཞེ་བ། དམག་དཔོན་ཞེ་བ།
 རྒྱལ་ཚོང་ཞེ་བ། འདན་མ་ཞེ་བ། དམག་དཔོན་སྤོལ་ཟླ། འོབས་.....
 དམར་ཞེ་བ། རྩྱ་དུ་ཞེ་བ། ཞེ་མན་ཞེ་བ། ཉིན་པ་ཞེ་བ། ཉིར་.....
 རྩན་པོ་ཞེ་བ། བིས་མདོ་ཞང་གི་བིས་མདོ་དགོན་ཆེན། དཀྱིལ་.....
 འཁོར་ལྷང་པའི་གྲལ་གསར་ཞེ་བ་གཙོ་བྱས་ཞེ་བ་བརྒྱན་པོ་སོགས་.....
 དང་། བརྟན་རིས་དང་པར་རིས་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་འདྲན་སྤོད་ཀྱི་དུ་མཁན་.....
 ཀྱི་མི་ཤིར་ལ་སྤྱུ་རྒྱལ་རྩ་མི་དང་རྩ་ལྷལ་རིག་གནས་སྤྱོད་བརྟན་སྤྱིག་.....
 རྒྱུར་ཁང་གི་སྤྱོད་ལྷ་རྒྱལ་དང་པར་སྤྱུལ། དུ་སྤྱི་མ་སྤོལ་འབྲིང་གི་དགོ་
 གན་ཆོད་དབང་དོ་ཆེ། རྒྱ་ཆ་པ་མདོ་སྤྱི་མ་དོ་ཆེ། བརྟན་པ་པ་ལས་.....

ལྷལ་བཞོད་སྤྱིག་སོགས་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་མཁན་གྱི་ག་རིང་ཞང་.....
 ལ་སྤྱོད་པའི་དོ་ཆེ་ཆེད་དང་དཔལ་མོ་ལག་ཆོད་དུ། བིས་མདོ་.....
 དགོན་ཆེན་གྱི་ལ་སྤྱོད་པས་ལྡན། ཉིན་པ་ཞེ་བའི་རྒྱུ་ཅི་རེ་ལྷང་།
 འོབས་དམར་དཔལ་མགོན་དང་འདྲོད་ཆེ་འདྲོད་ཏུ་གསུམས།
 རྩྱ་དུ་ཞེ་བའི་འོང་ལྷག་ ཚེས་ཡིག་གི་རྒྱ་ཆ་འདྲན་སྤོད་བྱེད་.....
 མཁན་གྱི་སྤྱོད་པས་ཉམ་གྱིན་རྒྱལ་དང་མ་ཞོང་དཔལ་དོ་མར། ཆོ་ཞེ་
 བཅས་སོ་སོ་ལ་མིང་ཐག་པ་ནས་བཀའ་རྒྱ་ཆེ་བྱ་རྒྱ་དང་། གཞན་.....
 ཡང་ལས་གཞི་འདི་འཛིན་མཁན་གྱིས་གསུམ་གྱིས་དུལ་འགྲོ་.....
 མོང་ལ་ཞལ་འདེལ་སྤོལ་གནང་མཁན་གྱི་ལ་རི་གཞུང་ཚབ་ཁང་ལ་.....
 ཆོད་དུ་བཀའ་རྒྱ་ཆེ་བ་ལགས།

མཁུག་མཁའ་རང་རེའི་ཐོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཀྱི་བྱ་བ་སྤྱོད་.....
 མཁན་ནམས་གྱིས་རིག་གནས་སྤྱོད་ཆའི་མ་ལག་རྒྱ་རྒྱུར་པའི་.....
 དམངས་སྤོལ་རིག་གནས་ལ་སྤྱོད་སྤོལ་དང་དཔལ་གཏོང་པའི་.....
 ཐད་ལ་རྒྱ་སྤོལ་གྱི་བྱ་གཞན་རེ་བརྒྱུད་ནས། རྩན་རྩམ་ཆོགས་.....
 པའི་རིག་གནས་འདི་ཆེ་རྒྱུ་མ་རེ་ལེགས་སྤྱོད་པར་བཀའ་གིས་དགོ་.....
 པ་བསྐྱོལ།

རྩེ་སྤྱིག་པས།
 རྩེ་མདོ་༡༡༠མའི་རྒྱ་ཁའི་ཆོས་ཉིན།

Acknowledgement

This project was implemented in order to preserve Tibetan folk culture activities which are disappearing in modern society with various effects. Here we would like to appreciate those individuals and organizations who have provided support to us during the project's implementation. We also must extend our warmest appreciation to the U.S Embassy in Beijing for sponsoring the project under the Ambassador's Fund for Culture Preservation Program. Finally, we sincerely hope more people will join in this great work of preserving traditional culture. Thanks.